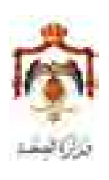
# دليل التثقيف الصحي المدرسي











# لجنة إعداد الدليل

١. د. عدنان اسحق/ مساعد الأمين العام للرعاية الصحية الأولية.
٢. د. سمر بطارسة/ مدير مديرية الصحة المدرسية.
٣. د. ريم العزب/ مساعد مدير الصحة المدرسية للصحة السنية.
٤. م. فيروز داغش/ رئيس قسم البيئة المدرسية
٥. د. أحمد محمود الخرابشة/ مسؤول برنامج التثقيف الصحي.
٦. د. زبيدة أبو شويمة/ وزارة التربية والتعليم.
٧. م. محمد الكسواني/ وزارة التربية والتعليم.

# قائمة المحتويات

# مقدمة

تسعى المملكة الأردنية الهاشمية ممثلة في وزارتي الصحة والتربية والتعليم للنهوض بصحة الطلبة ورفع الوعي الصحي من خلال تزويدهم بالمعرفة ومهارات وأنشطة وبرامج تغرس لديهم مفاهيم صحية وتكسبهم أنماطاً حياتية صحية وسليمة.
وتأسيسًا على ذلك، تم اعداد هذا الدليل بدعم من منظمة اليونيسف ممثلة بالسيد رامي حجازين ومن الوكالة الكورية للتعاون الدولي، والذي يهدف إلى تزويد مقدمي خدمات الصحة المدرسية بقدر كافٍ من المعرفة والوعي بمجالات متعددة، وبذل جهود كبيرة في سبيل إيصال المعلومات الصحية إلى الطلبة؛ مما يساعدهم على تحقيق الهدف السلوكي المطلوب، ويتيح لهم المقدرة على اختيار الأفضل بما يناسب صحتهم ورفاهيتهم.
وقد روعي في هذا الدليل التسلسل المنطقي في عرض موضوعاته التي اشتملت على توضيح مفاهيمي عنه والأساليب والأنماط الصحية في اتباعه، حيث اشتمل الدليل على ثلاثة عشر موضوعًا عامًا: النظافة الشخصية، والغذاء الصحي والوزن الصحي، والنشاط البدني، والعناية بالفم والأسنان، والتوعية المرورية، ومرحلة المراهقة، والسلامة العامة في المدارس، والاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية ومخاطرها الصحية على الطلبة، والعنف المدرسي، والتنمر، والتدخين وأضراره، والمخدرات ومخاطرها على الفرد والمجتمع.
اشتمل الدليل أيضًا على أنشطة مرتبطة بموضوعات الدليل؛ تساعد الكوادر المقدمة لخدمات الصحة المدرسية على تنفيذ الإجراءات التطبيقية، وتحقيق أهداف الدليل.
يؤمّل أن يحقق الدليل أهدافه، وأن ينتفع به جميع المسؤولين عن الصحة المدرسية في وزارتي الصحة والتربية والتعليم للوصول لأنماط حياة صحية بين الطلبة وأن يكون مرجعًا للكوادر الصحية والتربوية لتقديم خدمات ذات جودة عالية.

والله ولي التوفيق
لجنة إعداد الدليل

# أهداف الدليل

## الهدف العام:

النهوض والارتقاء بالوضع الصحي لطلبة المدارس والكادر المدرسي.

## الأهداف الخاصة:

تزويد الطلبة بالمفاهيم والاتجاهات الصحية السليمة بموضوعات صحية ذات أولوية مثل: النظافة الشخصية، التغذية، النشاط البدني، السلامة والوقاية، التوعية المرورية... الخ، وذلك بهدف تبني أنماط حياة صحية.
دعم مقدمي خدمات الصحة المدرسية بالمعلومات الصحية وتمكينهم من غرس هذه المفاهيم في أذهان الطلبة من خلال دعمها بالأنشطة المدرسية.
خفض نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة والتي لها علاقة بالأنماط الحياتية للأفراد.

دليل التثقيف الصحي المدرسي



# النظافة الشخصية

# النظافة الشخصية

## المقدمة

تعد النظافة الشخصية للطالب مظهرًا حضاريًا يدل على رقي المدرسة و المقيمين فيها. كما أنها وسيلة من وسائل تقبل أفراد المجتمع للطالب و إعجابهم به. والأهم من ذلك فهي تعد من أفضل الطرق لحماية الطلبة من الإصابة بالأمراض المعدية و السارية كالإسهال والتيفوئيد والكوليرا والتهاب الكبد الفيروسي نوع (أ) والأمراض الجلدية الناتجة عن قلة الاهتمام بالنظافة الشخصية.

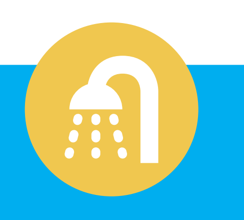
وتعرف النظافة الشخصية بأنها مجموعة من الممارسات المترافقة بأعمالنا اليومية والمرتبطة بالنظافة، والعناية الشخصية المتصلة بمعظم نواحي الحياة للحفاظ على الصحة والمعيشة الصحية.

فعلينا أن نحافظ على نظافة أجسامنا وعلى صحتها من خلال التركيز على مجالات النظافة الشخصية وتعزيز السلوكات التالية:

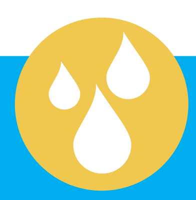
## أولاً: نظافة الجلد

الجلد هو الجزء الخارجي من الجسم، ويعد أكبر عضو في جسم الإنسان وعلى ذلك فهو معرض لجميع أنواع الأوساخ والجراثيم المحمولة بالهواء أو عن طريق التلامس، ولا بد هنا من الإشارة إلى أن الخلايا الميتة والعرق والدهون التي مضى عليها بعض الوقت تتراكم على سطح الجلد، وإذا أهملت فإنها تسمح لمزيد من الجراثيم والأوساخ بالتراكم على الجلد، وتزيد من فرصة حدوث الأمراض والالتهابات الجلدية، لذلك يجب مراعاة ما يلي:

١. الاستحمام باستمرار باستخدام الماء الدافئ والصابون مع ضرورة فرك الجلد جيداً وزيادة عدد مرات الاستحمام في الصيف وعند التعرق، حيث إن الاستحمام ينشط الدورة الدموية، ويحافظ على النظافة وسلامة الجلد.
٢. غسل الوجه باستمرار بالماء و الصابون مع الفرك الجيد وبمعدل مرتين يومياً على الأقل؛ للتخلص من الدهنيات والأوساخ التي تعلق في الوجه وذلك لمنع ظهور البثور وحب الشباب.
٣. تغيير الملابس الداخلية يوميًا، والمحافظة على نظافة الملابس الخارجية وغسلها باستمرار.
٤. عدم استخدام الأدوات الشخصية الخاصة بالآخرين، حيث من الضروري أن يكون لكل شخص منشفته الخاصة وذلك منعاً لانتقال الأمراض الجلدية المعدية من شخص إلى آخر.



الاستحمام وارتداء الملابس النظيفة هما الاساس للنظافة الشخصية.

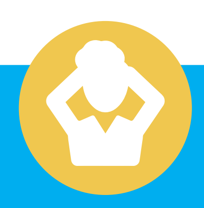


التعرق هو عملية طبيعية ومهمة لأنها تساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم.

## ثانياً: نظافة الشعر

يغطي الشعر جسم الإنسان في أجزاء مختلفة بشكل كثيف مثل الرأس، والمناطق التناسلية وتحت الإبطين، أو بشكل خفيف مثل البطن والصدر والأطراف العلوية والسفلية وللمحافظة على نظافة الشعر يجب مراعاة ما يلي:

١. غسل الشعر باستمرار وبشكل دوري وكلما دعت الحاجة باستخدام الماء الدافئ والصابون و/أو الشامبو حيث إنَّ عدم الاهتمام بنظافة الشعر يتسبب في تراكم الدهون عليه؛ مما يؤدي إلى حرمانه من المواد المغذية المطلوبة للحفاظ عليه قويًا وصحيًا، كما يجب تمشيط الشعر يوميًا لأن ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تقوية الشعر.



فرك الشعر أثناء الاستحمام يتم من خلال باطن الأصابع وليس من خلال الأظافر لتجنب خدش أو جرح فروة الرأس.

٢. قص الشعر بشكل دوري باستخدام أدوات نظيفة، فكلما طالت الفترات بين مرات قص الشعر يؤدي إلى ضعف الشعر خاصة إذا كان طويلاً حيث من الضروري التخلص من الشعر الجاف الميت عن الأطراف.
٣. تنظيف الشعر تحت الإبطين بالماء والصابون، وفي حال كان طويلاً فيجب الحرص على نزعه بسبب تعرض هذه المنطقة للتعرق الزائد؛ الأمر الذي يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالحكة والفطريات.

## ثالثاً: نظافة اليدين

لا تحتاج الجراثيم إلى سيارات أو طائرات حتى تنتقل من مكان إلى أخر، بل الأسهل والأكثر شيوعاً لها: الانتقال عن طريق اليدين، حيث تقوم اليدان بنقل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات من إنسان إلى آخر أو للإنسان نفسه مباشرة أو من خلال وسيط، لذلك تعد نظافة اليدين من أهم الإجراءات التي تمنع انتقال الأمراض إلى الجسم، وللمحافظة على نظافة اليدين يجب اتباع ما يأتي:

١. غسل اليدين جيداً باستخدام الماء والصابون؛ للتخلص من الجراثيم العالقة بهما ولمنع انتقال الأمراض المعدية، خصوصاً:
- قبل تناول الطعام وبعده.
- بعد استخدام الحمام (المرحاض).
- قبل وبعد زيارة المريض أو العناية به.
- قبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم.
- بعد لمس الأسطح الملوثة مثل (سلة المهملات والملابس غير النظيفة).
- بعد العطس أو السعال.

٢. المدة الزمنية لغسل اليدين: تتراوح بين ٢٠-٤٠ ثانية.
٣. غسل اليدين بالماء والصابون بعد لمس الحيوانات منعاً للإصابة بالأمراض التي تنتقل من الحيوان إلى الانسان، حيث يفضل عدم دخول الحيوانات المنازل.
٤. تقليم الأظافر بشكل منتظم وبطريقة سليمة (تقليم أظافر اليدين بشكل دائري منعاً لنمو الأظافر تحت الجلد)، مع مراعاة التنظيف تحت الأظافر منعاً لتجمع الأوساخ والجراثيم.



غسل اليدين جيداً بعد مصافحة المرضى.

غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده، وكذلك بعد استخدام الحمام، يمنع انتقال الجراثيم ويسهم في المحافظة على الصحة.

استخدام مطهرات الأيدي (الهايجين) ليست بديلاً عن غسل الأيدي بالماء والصابون.

## رابعاً: نظافة القدمين

خلال النهار غالباً ما يكون الإنسان مرتدياً جواربه وحذاءه وهذا يجعل العناية بالقدمين مهمة جدّاً حتى لا تصل الجراثيم والفطريات إلى ما بين الأصابع. كذلك لمنع الإصابة بالأمراض المعدية مثل الفطريات أو التهابات بين الأصابع، ولأن القدمين تبقى فترة طويلة غير مكشوفة للهواء فيجب العناية بهما جيداً وذلك من خلال:

١. غسل القدمين بالماء والصابون بعد خلع الحذاء والجوارب مع مراعاة تجفيفهما جيداً خاصة بين الأصابع منعاً لنمو الفطريات.
٢. تقليم الأظافر بالطريقة السليمة (أفقياً) وبشكل مستمر منعاً لنمو الأظافر تحت الجلد، والوقت المناسب لتقليم الأظافر هو بعد الاستحمام لأنها تكون طرية، مع مراعاة المحافظة عليها نظيفة منعاً لتجمع الأوساخ تحتها.
٣. يفضل ارتداء جوارب قطنية؛ لقدرتها العالية على امتصاص العرق وحماية من حدوث الفطريات.
٤. مراعاة اختيار الأحذية المناسبة للعمر والتي تحافظ على صحة القدمين وتجنب ارتداء الأحذية ذات الكعوب العالية؛ لأنها تؤثر سلباً على صحة العمود الفقري.



إن غسل القدمين يومياً بالماء والصابون وتجفيفهما جيداً، يحمي من وجود رائحة القدمين الكريهة التي تنفر الآخرين.

# خامساً: نظافة الأذنين

يعتمد الطالب بشكل كبير على حاسة السمع فيتلقى المعلومة وتؤثر هذه الحاسة تأثيراً مباشر على تحصيله الدراسي، وللأذن وظائف عديدة أهمها السمع وحفظ التوازن إضافة لأثرها الواضح في النطق.
يجب المحافظة على نظافة وصحة الأذنين باتباع ما يأتي:

١. غسل الجزء الخارجي للأذنين يومياً لكي تبقى نظيفة.
٢. تجفيف الأذنين جيداً بعد الاستحمام لحمايتها من الإصابة بالالتهابات والأمراض، ويفضل تجفيفها باستخدام المنشفة.
٣. عدم استخدام الأغراض الشخصية للآخرين لغايات تنشيف الأذنين.
٤. عدم وضع أجسام غريبة وحادة داخل الأذنين تجنباً لحدوث الجروح وخاصة غشاء الطبلة الذي يؤثر على قدرة الطالب على السمع.
٥. عدم وضع أشياء صغيرة في الأذنين مثل القطن لأنها قد تدخل للأذن الداخلية وتختلط بالسوائل الصمغية الموجودة وتسبب التهابات ومشاكل في الاذنين.

# سادساً: نظافة العينين

البصر نعمة من نعم الله علينا لذلك يجب المحافظة على نظافة العينين منعاً لإصابتهما بالأمراض خاصة وأن بعض التهابات العين قد تؤثر على قوة البصر ومقدرة الشخص على القيام بأعماله، وبالنسبة للطالب فهي تؤثر بشكل مباشر على تحصيله الدراسي، وللمحافظة على صحة العينين يجب اتباع ما يأتي:

١. استعمال المناديل والمناشف الخاصة بكل فرد مع ضرورة عدم استخدام الأدوات الشخصية للأخرين، بما فيها الوسائد والفراش.
٢. مكافحة الحشرات الناقلة للأمراض مثل الذباب حيث تلعب دوراً مهمّاً فينقل العدوى من المصابين إلى غير المصابين.
٣. الحرص على وقاية العينين من دخول أي جسم غريب قد يؤذيهما وعدم فركهما عند دخول الغبار، أو عندما تكون اليدين غير نظيفتين لأن الأيدي المتسخة تؤدي إلى إصابة العينين بالالتهابات ونقل العدوى للأنف والاذنين والفم.

# سابعاً: نظافة الأنف

يقوم الأنف على تصفية الهواء المستنشق بواسطة الشعيرات الموجودة فيه وترطيبه بواسطة الغدد المخاطية كما أن له دوراً بارزاً في عملية الشم لوجود الخلايا الشمية في سقفه والتي تساعدنا في التمييز بين الروائح المختلفة فإن ناتج هذه الوظيفة هو تجمع الجراثيم بكميات كبيرة بأنواع عديدة في مدخل الأنف وعلى جدرانه، وبذلك يصبح الأنف مدخل للجراثيم يوزعها إلى داخل الجهاز التنفسي، وحتى إلى الهواء الخارج في حركة الزفير، لذلك يكون تطهير الأنف من الجراثيم وسيلة فعالة وأكيدة لحماية الإنسان.
يعد الأنف أيضا مهم جدا في إعطاء الشكل الخارجي للوجه وملامحه،
وللمحافظة على نظافة الأنف يجب اتباع الأمور الآتية:

١. غسل الأنف يوميًا بالماء الفاتر وعدم استنشاق المخاط.
٢. عدم وضع أصابع اليد في الأنف إذ أنذلك يؤذي الغشاء الذي يبطن الأنف ويؤدي إلى النزف، إلى جانب كونها عادة غير مستحبة.
٣. الانتباه إلى كون مجرى الأنف سالكاً دوماً خاصة عند الأطفال.
٤. تدريب الأطفال على تنظيف الأنف باستخدام مناديل ورقية نظيفة.
٥. عدم وضع أجسام غريبة وحادة داخل فتحة الأنف تجنباً لحدوث الجروح وانسداد مجرى التنفس.



التخلص من إفرازات الأنف أولاً بأول وعدم استنشاقها للداخل منعاً لحدوث التهابات الأذن والجيوب الأنفية.

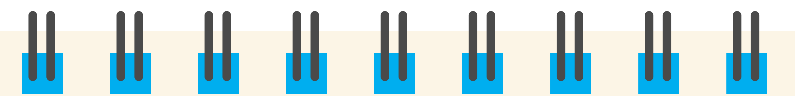
دليل التثقيف الصحي المدرسي



# الأمراض المرتبطة بقلة النظافة الشخصية

# الأمراض المرتبطة بقلة النظافة الشخصية

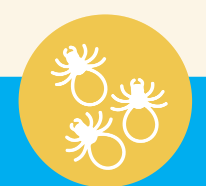
## تشمل الأمراض المرتبطة بقلة النظافة الشخصية ما يأتي هي:



### ١- مرض التقمل

من الأمراض الجلدية الشائعة بين طلبة المدارس عالمي الانتشار، ويعتبر من الأمراض الناتجة عن قلة النظافة الشخصية ويعرف هذا المرض بأنه غزو الرأس أو الجسم أو منطقة العانة بحشرات القمل أو يرقات أو بيض القمل (الصئبان).

#### (أولاً) القمل:

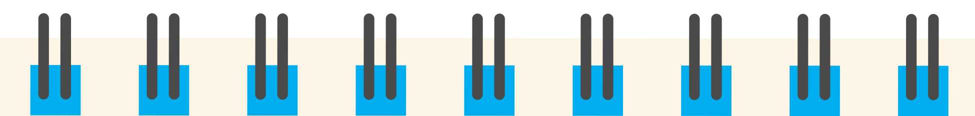


يصيب داء القمل الرأس والجسم وينتشر القمل في البيئات غير النظيفة المكتظة بالناس.

طفيليات ماصة للدم لون الأنثى منها أبيض رمادي ينقلب إلى أحمر عندما تمتص الدم، طول القملة من (٣-٤)ملم والذكر أصغر قليلاً، يمتص القمل دم الإنسان ويدخل لعابه داخل الجلد أثناء امتصاص الدم، تعيش أنثى القمل مدة شهر واحد تضع خلال هذه المدة (٧-١٠) بويضات يومياً وتفقس البويضة خلال ثمانية أيام تخرج اليرقة التي تحتاج إلى ثمانية أيام أخرى لتصبح قملة بالغة وتكون البويضة بيضاوية الشكل وعالقة بالشعر علوقاً شديداً أو ملتصقة بخيط الملابس ويصعب إزالتها بسهولة ويوجد ثلاثة أنواع من القمل يصيب الإنسان وتسمى حسب أماكن وجودها على جسم الإنسان .(قمل الرأس، قمل الجسم وقمل العانة).
وأنسب درجة حرارة لدروة حياة القمل هي ٣٢ م ولا تفقس بيوض قمل الرأس بدرجة حرارة أقل من ٢٢م.
ويُعد الإنسان هو العائل الوحيد لجميع أنواع القمل الآدمي كما وأن قمل الحيوانات لا تغزو الإنسان وقمل الرأس والجسم في الآدمي هو الذي يعنينا هذا المجال.
يعيش القمل في أسفل الشعر قريباً من فروة الرأس، وحجمه كبير نسبيًا بحيث يسهل رؤيته بالعين المجردة، وتستطيع أنثى القمل أن تضع ٥٠ بيضة خلال ستة أيام فقط، ويلتصق البيض بالشعر بواسطة مادة صمغية، ويمكن رؤيته بسهولة كأجسام كروية صغيرة بيضاء.

#### طريقة العدوى:

١. الاحتكاك المباشر بالشخص المصاب.
٢. الاتصال واستعمال أمتعة المصاب خاصة الملابس وأغطية الرأس والأمشاط.



## (ثانياً) قمل الجسم:

قملة الجسم أكبر قليلاً من قملة الرأس وهي في العادة رمادية اللون، وتعيش هذه القملة معظم الوقت في ثنايا الملابس الداخلية حيث تضع بيضها، ويفقس البيض في غضون حوالي ستة أيام وتتكاثر الصغار خلال أسبوعين، ولا يغادر القمل الملابس إلى جلد الجسم إلا للغذاء فقط.

يسبب قمل الجسم حكاكاً شديداً، وإذا كانت الملابس قد بُدِلت حديثاً تصعب رؤيته على الجسم، ولكن الهرش وآثار الحكة والبقع الدموية الناتجة عن الخدوش كافية للدلالة على وجوده، ويُمكن ملاحظة القمل نفسه في ثنايا الملابس الداخلية بعد لبسها بضعة أيام أو أكثر، وهو ينتقل بالملامسة الجسمانية أو بالنوم في فراش ملوث.

| أماكن وجوده | التشخيص |
| --- | --- |
| هو أكثر ما يصادف على البطن (في منطقة الحزام) وفي أعلى الظهر بين الكتفين (منطقة العنق الخلفية) | يشخص هذا المرض بوجود القمل أو الصئبان على الجسم بين ثنايات الثياب وخياطتها وبوجود مفرغات القمل على الجلد أو الثياب والتصبغات الجلدية |

## المعالجة:

المعالجة الاجتماعية: في حالة ظهور إصابة بين الطلبة يتم عمل ما يلي:

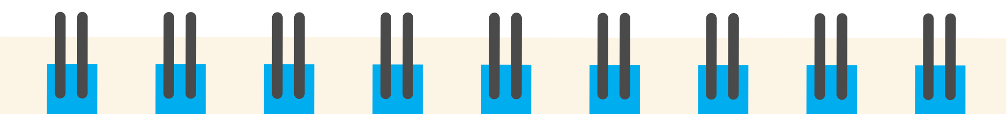
١. إجراء استقصاء وبائي من قبل كوادر الصحة المدرسية للحالات المصابة.
٢. إعطاء العلاج اللازم للمصابين.
٣. استخدام المشط الخاص (مشط الكف) مغطس بالماء والخل لتمشيط الشعر بعد غسله بالشامبو الخاص.

## الصورة السريرية:

إنَّ جميع أنواع القمل تتطفل على الإنسان وتتغذى بدمه وأثناء لسعها الجلد تفرز مواد سامة كما يسبب القمل عضات مهيجة وحكة وخدشاً وقد تصاب فروة الرأس بالالتهابات والتقيح وفي الحالات المتقدمة تتراكم المفرزات القيحية ومفرغات الحشرات على شعر الرأس مشكلة كتلة لزجة ذات رائحة كريهة ومنظر مقزز وغالباً ما تتضخم الغدد اللمفاوية في منطقة الرقبة وخلف الأذنين.

## المضاعفات:

ينقل القمل الجراثيم ويتسبب بالعدوى ببعض الأمراض الخطيرة مثل التيفوس الوبائي والحمى الناكسة وحمى الخناق.



## ٢- مرض الجرب

الجرب مرض جلدي ينتشر بسرعة في الأماكن المزدحمة ، حيث يظهر على شكل بثورات صغيرة سوداء اللون في الثنايا بين أصابع اليدين والقدمين وخلف الكوع والركبة.
وبمجرد أن يسمع الشخص كلمة جرب يقشعر جسده ويرتابه الرعب الذي يترجم في صورة الهرش، وهو العارض الرئيسي لهذا الوباء.

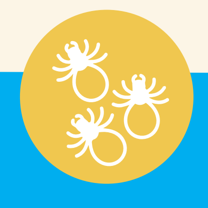
| المسبب | طريقة العدوى بالجرب | فترة الحضانة |
|---|---|---|
| طفيل صغير جدّاً لا يرى بالعين المجردة حيث يبلغ حجم الذكر ٠,٠٨ ملم والأنثى البالغة ٠,٠٤ ملم | تُعد حشرات الجرب سريعة الانتشار وهي تحتاج إلى جسم دافئ ولا تستطيع أن تعيش أكثر من ساعة بدون جسم دافئ، يتطلب انتقال عدوى الجرب الملامسة البدنية | تتراوح ما بين ٢٤ ساعة إلى ٦ أسابيع |

### الأعراض:

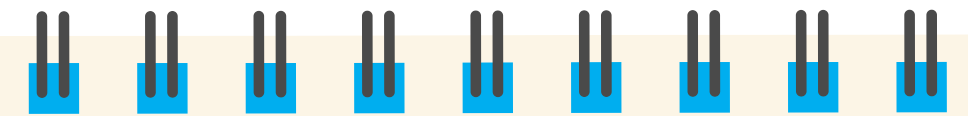
١. يسبب الجرب حكة شديدة وتزداد بعد الاستحمام وخصوصاً في الليل.
٢. ينتشر المرض عادةً في جلد الجسم، ونادراً ما ينتشر في فروة الرأس والوجه، ولكن في الأشخاص ذوي النظافة الشخصية العالية يكون الطفح محدوداً في منطقة صغيرة فقط.
٣. الأجزاء المثالية التي يصيبها المرض هي بين أطراف اليدين وجوانبها، وباطن الرسغ، والمرفقين، والإبطين وحول السرة(البطن)، وكيس الصفن عند الرجال، والجلد حول حلمة الثدي عند الإناث.

### الوقاية:

١. نشر الوعي والتثقيف الصحي بين طلبة المدارس والهيئة التدريسية وأفراد المجتمع المحلي فيما يتعلق بأسباب المرض وطرق انتقاله وعلاجه والوقاية منه من قبل كوادر الصحة المدرسية.
٢. علاج جميع أفراد العائلة الذين تتم مخالطتهم.
٣. غسل وكي ملابس المصاب وأغطية فراشه.
٤. المحافظة على النظافة العامة بين طلبة المدارس حيث يعدّ هذا المرض من الأمراض التي تنتشر بين فئة الأشخاص ذوي النظافة المتدنية .
٥. تحويل الحالات المشتبه بها من قبل إدارة المدرسة إلى المركز الصحي المعني.



الجرب غير منتشر مثل الحالات المرضية الأخرى ويمكن علاجه بسهولة إلا في بعض الحالات المزمنة.



# ٣- التهاب الكبد الوبائي «أ» "Hepatitis "A

هو من الأمراض الأكثر انتشاراً في العالم بين أنواع التهاب الكبد وهو مرض متوطن في الأردن، يصيب الكبد بالتهاب حاد، ومعظم الإصابات تحدث أثناء فترة الطفولة، ولكن قد يحدث في أي عمر إذا لم يصب الإنسان من قبل، ويحدث هذا المرض في الأماكن التي يتدنى فيها مستوى النظافة البيئية والأكثر ازدحاماً بالسكان، وتبقى المناعة ضد الإصابة بالمرض طوال الحياة.

| المسبب | الفئة العمرية الأكثر عرضة لهذا المرض | فترة الحضانة |
|---|---|---|
| فيروس الكبد الوبائي نوع (أ) | هم الأطفال دون سن ١٠ سنة | تتراوح من أسبوعين إلى شهرين |

## طرق الانتقال:

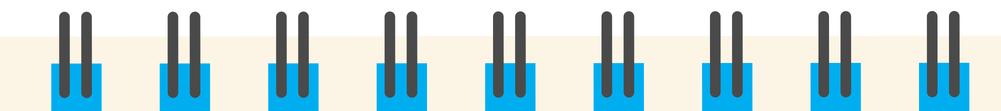
١. تلوث الأيدي ببراز شخص مصاب.
٢. تلوث مياه الشرب بالفضلات الآدمية عن طريق مياه المجاري أو تبرز شخص مصاب في مياه الشرب.
٣. تلوث الأطعمة والمشروبات عن طريق الأيدي الملوثة ببراز شخص مصاب أو عن طريق الذباب.

## الأعراض:

قد تظهر الأعراض على شكل أعراض الأنفلونزا حيث تبدأ بحمى خفيفة مصحوبة بفقدان شهية وغثيان وألم في البطن واضطراب معوي بعد عدة أيام تبدأ مرحلة الاصفرار في الجلد والعيون.

## طرق الوقاية:

١. التبليغ الفوري من قبل إدارة المدرسة للمركز الصحي المعني.
٢. توعية الطلبة وكادر الهيئة التدريسية وأولياء الأمور بأسباب المرض وأعراضه وطرق انتقاله.
٣. توعية المجتمع المحلي بأهمية المحافظة على النظافة العامة والشخصية من حيث غسل الأيدي جيداً بعد استخدام دورات المياه.
٤. غسل الخضراوات بشكل جيد قبل الأكل.
٥. عدم تناول المواد الغذائية من الباعة المتجولين.
٦. المحافظة على أمور الصحة والسلامة العامة للأشخاص مقدمي الوجبات الغذائية في المقاصف من حيث لبس قفازات أثناء لمس الأغذية.
٧. عند حدوث وباء، يتم إجراء الاستقصاء الوبائي لتحديد مصادر العدوى لإجراء اللازم من قبل المعنيين في المركز الصحي.
٨. التقيد التام بالشروط الصحية في المقصف وخزانات مياه الشرب وتطهير المرافق والتخلص السليم من الفضلات الصلبة والسائلة وتغطية حاويات القمامة والتخلص منها بطريقة سليمة.
٩. المحافظة على نظافة المرافق الصحية باستمرار.
١٠. المحافظة على المشارب نظيفة باستمرار.
١١. التخلص من المياه الراكدة في ساحة المدرسة.



# ٤- الفطريات الجلدية

وتشمل الفطريات الجلدية الآتي:

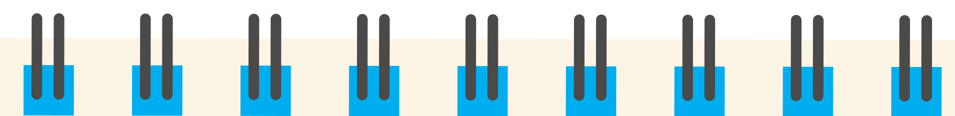
## (أولاً) فطريات سعفة الرأس

الفطريات الجلدية أو السعفة (Tinea) مصطلحان عامان مترادفان يطلقان على المرض الفطري الذي يصيب مناطق مختلفة من الجسم (الشعر والجلد والأظافر) وتتسبب في هذا المرض أجناس وأنواع متباينة من الفطريات، تنتشر سعفة الرأس في كل من المناطق الحضرية والريفية أينما توجد حيوانات مصابة بالعدوى مثل القطط، الكلاب، الماشية، الخيول، والقوارض.
يبدأ مرض سعفة اللحية والرأس ببقعة صغيرة تنتشر تاركةً بقعاً قشرية من الصلع المؤقت ويصبح الشعر المصاب بالعدوى قصفاً سهل السقوط وأحياناً تظهر آفات رطبة بارزة متقيحة.

| المستودع | الحضانة |
| --- | --- |
| ١. الإنسان.<br>٢. الحيوانات (القطط والكلاب والماشية والخيول والقوارض....الخ). | فترة الحضانة من ١٠-١٤ يوماً |

## طرق الانتقال:

١. بالتماس المباشر من الجلد إلى الجلد.
٢. بالتماس غير المباشر مثل ماكنات قص الشعر أو أدوات الزينة كالأمشاط وفراشي الشعر أو الملابس أو القبعات الملوثة بشعر من أشخاص مصابين بالعدوى أو حيوانات مصابه بها.



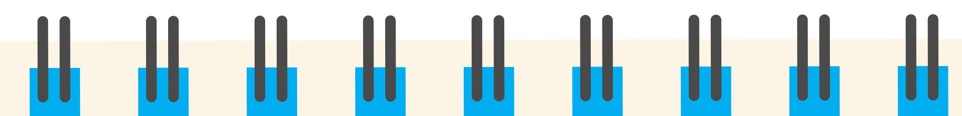
## (ثانياً) فطريات سعفة الجسم (البدن):

مرض فطري يصيب الجلد باستثناء فروة الرأس والمناطق الملتحية والأقدام، يظهر على نحو متميز كآفات منبسطة منتشرة حلقية الشكل تكون حوافها عادة محمرة حويصلية أو بثرية.

| الحدوث | المستودع | فترة الحضانة |
|---|---|---|
| ينتشر بشكل كبير بين الأطفال خصوصاً الذين يلامسون الحيوانات مثل القطط والكلاب والخيول والضأن... | الإنسان، الحيوانات والتربة. | ٤-١٠ أيام |

## طرق الانتقال:

مباشر أو غير مباشر مع آفات الجلد وفروة الرأس لأشخاص مصابين بالعدوى أو آفات حيوانات أو أرضيات وحجرات الاستحمام على الشواطئ والكراسي الملوثة وتبقى احتمالية العدوى ما دام الفطر حياً وباقياً على المواد الملوثة.



## (ثالثاً) فطريات سعفة القدم (القدم الرياضي) وسعفة اليد:

يتميز المرض بتشقق الجلد بين أصابع القدم أو بوجود نفطات تحتوي على سائل مائي خفيف واسمه الشائع القدم الرياضي، وفي الحالات الشديدة تظهر آفات حويصلية على أجزاء مختلفة من الجسم ولا سيما الأيدي يصاحبها ألم وحكة، وقد يكون هناك التهاب بكتيري ثانوي وفطر الشعروية الذقانية يؤدي إلى التهاب فقاعي لباطن القدم حيث هناك زيادة في تعرق القدم وزيادة في درجة (PH) فتصبح المنطقة ملائمة لنمو الفطريات، أما فطر الشعروية الحمراء وهو المسبب الأكثر انتشاراً لفطريات القدم فيسبب احمراراً وتقشرات للقدم خاصة باطن وأطراف القدم، وإصابة اليد عادة تكون من النوع الجاف الذي يسببه الشعروية الحمراء والنوع الآخر الشعروية الذقانية يمكن أن يصيب اليد والإصابة عادة تظهر في باطن اليد وأطراف الأصابع على شكل فقاعات جافة مع حكة قوية وغالباً ما تصاب كلتا اليدين.

| فترة الحضانة | الحدوث | المستودع |
|---|---|---|
| مجهولة | عالمي الانتشار ويصيب البالغين أكثر من الأطفال والذكور أكثر من الإناث، والعدوى أكثر حدوثاً وشدةً في الجو الحار | الإنسان |

## طرق الانتقال:

التماس المباشر او غير المباشر مع آفات جلدية للأشخاص المصابين أو بالأرضيات وحجرات الاستحمام والأدوات الأخرى الملوثة.

الإجراءات الوقائية للفطريات الجلدية:

١. التثقيف الصحي المدرسي للطلبة والهيئة التدريسية وأولياء الأمور عن أسباب وطرق انتشار هذه الأمراض والوقاية منها وكذلك المحافظة على النظافة العامة والشخصية.
٢. في حالة الاشتباه بوجود المرض تقوم إدارة المدرسة بإبلاغ طبيب المركز الصحي التابعة له المدرسة لإجراء اللازم.
٣. التقيد التام بتعليمات اخصائي طبيب الجلدية أخذ العلاج حسب التعليمات الخاصة بذلك.
٤. الاهتمام بنظافة المسابح العامة ومتابعة الشروط الصحية للمسابح في المدارس التي تتوفر فيها.
٥. التثقيف الصحي للعاملين في صالونات الحلاقة عن أسباب المرض وطرق الانتقال والوقاية من قبل مراقبي الصحة في المراكز الصحية.
٦. تثقيف المصابين (بسعفة القدم) بضرورة تجفيف المنطقة المصابة واستخدام البودرة الخاصة بالفطريات.
٧. تثقيف المصابين (بسعفة الرأس) بغسل الرأس يومياً لإزالة الشعر المتساقط والعمل على تغطية الشعر بغطاء محكم(طاقية).
٨. تثقيف المجتمع لا سيما الآباء والأمهات فيما يتعلق بخطورة اكتساب العدوى من أشخاص مصابين بها وكذلك من الكلاب والقطط والحيوانات الأخرى.

دليل التثقيف الصحي المدرسي



# الغذاء الصحي

# الغذاء الصحي

## المقدمة

تلعب التغذية في السن المدرسي دور كبير في صحة الطلبة ووقايتهم من الأمراض وإكسابهم العادات الغذائية السليمة.
وتعتمد كمية الأغذية التي يجب على الطلبة أن يتناولونها في السن المدرسي على العمر والحالة الصحية والطاقة التي يبذلها، لذلك يجب تقديم الأغذية ذات القيمة الغذائية الجيدة والتركيز على تناولهم وجبة الفطور في البيت قبل الذهاب للمدرسة والحرص على تزويدهم بسندويشات مغذية تحتوي على ثلاثة من المجموعات الغذائية على الأقل وتزويدهم بعبوات الماء باستمرار وحثهم وتشجيعهم على شرب الماء.

## مفاهيم ومصطلحات

### الغذاء:

أية مادة سائلة أو صلبة تزود الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة للقيام بالوظائف الآتية:

١. تزويد الجسم بالطاقة .
٢. نمو و تكاثر وإنتاج وصيانة خلايا الجسم واستمراريتها.
٣. تنظيم العمليات الحيوية المختلفة.

### العناصر الغذائية:

هي عبارة عن المكونات الكيميائية للغذاء التي لها الوظائف آنفة الذكر أو بعضها وتصنف في خمس مجموعات هي الحبوب والفواكه والخضراوات والحليب ومشتقاته، واللحوم والبقول.

### الغذاء الصحي:

هو الغذاء الذي يزود الجسم بجميع الاحتياجات الغذائية اليومية في مراحل العمر المختلفة.

### التغذية المتوازنة:

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول أغذية متنوعة وبكميات مناسبة من المجموعات الغذائية ويتم ذلك عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية.

## الأهداف:

١. تعزيز الصحة من خلال تناول الغذاء الصحي وممارسة النشاط البدني.
٢. رفع نسبة الوعي الصحي التغذوي لدى الفئة المستهدفة مما ينعكس ايجابياً على صحة الطلبة.
٣. تحسين أنماط الحياة الصحية لدى الطلبة لتبني عادات وممارسات سلوكية تغذوية صحيحة.
٤. تعريف الطلبة على كيفية اختيار الغذاء الصحي الذي ينعكس على صحتهم في المستقبل.
٥. تزويد المعلمين والهيئة التدريسية بالمعلومات المتعلقة بالغذاء الصحي الذي يجب توفرها داخل المقصف المدرسي.
٦. توجيه رسائل صحية تغذوية للمجتمع المحلي من خلال الطلبة.
٧. الحد من الامراض ذات العلاقة بالتغذية ومضاعفاتها مثل (زيادة الوزن والسمنة).

# الغذاء الصحي:

هو الذي يوفر الاحتياجات من جميع العناصر الغذائية الأساسية من بروتينات وكربوهيدرات (سكر ونشويات) ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية بالإضافة للماء، وبما أنه لا يوجد طعام كامل يفي بهذا الغرض فلا بد للإنسان من اتباع قواعد رئيسية في اختيار طعامه بحيث يكون متوازن من جميع المجموعات الغذائية ومتنوعاً من نفس المجموعة الغذائية و أن يكون كافياً حسب الجنس والعمر والنشاط والحالة الصحية ومنتظماً بحيث يتم تناول ثلاث وجبات أساسية يومياً وهي الافطار والغداء والعشاء بأوقات منتظمة إضافة الى تناول وجبتين خفيفتين بين هذه الوجبات .

# كيف نختار الطعام بحيث يكون صحياً ومتوازناً ؟

## الطبق الصحي :

هو أحد أدوات الأدلة التغذوية لاختيار غذاء صحي ومتوازن يعتمد على شكل الصحن والكوب .
ويوضح الصحن الصحي الاختيارات الصحية من المواد الغذائية الرئيسية الخمسة والتي تختلف كمياتها أو عدد الحصص اليومية بناءً على الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية الرئيسية.
يقسم الصحن الصحي الى خمس مجموعات غذائية ملونة كل مجموعة لها لون خاص بها .
ينصح باتباع نظام المجموعات الغذائية في اختيار الأطعمة وتخطيط غذاء صحي ومتوازن والتي تعتمد على تقسيم الأطعمة الى مجموعات متشابهة في مكوناتها من العناصر الغذائية كما هو في الهرم الغذائي والطبق الصحي وغيرها...

## مكونات الطبق الصحي:

يتكون من خمسة ألوان هي البرتقالي والأخضر والبنفسجي والأحمر والأزرق كل لون يمثل مجموعة غذائية معينة والهدف من هذا التقسيم والتصميم هو المساعدة في الحصول على اختيارات غذائية صحية من خلال اتباع النصائح التالية:

١. تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً على الأقل وبمواعيد منتظمة.
٢. تأكد من تناول وجبة الافطار يومياً
٣. أكثر من تناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة.
٤. اجعل نصف صحنك من الفواكه والخضراوات.
٥. اجعل نصف الحبوب التي تتناولها من الحبوب الكاملة (خبز القمح أو الخبز الأسمر بدلاً من الخبز الأبيض)
٦. استبدال الحليب كامل الدسم بحليب خالِ من الدسم أو قليل الدسم ١٪.
٧. تجنب الأطعمة التي تحتوي على السعرات الحرارية العالية مثل الدهون الصلبة والمهدرجة والحلويات.
٨. انتبه لكمية الصوديوم (ملح الطعام) الموجودة في الشوربات والخبز والمنتجات الغذائية المصنعة والمعلبة (اختر الأنواع التي تحتوي على نسبة قليلة من ملح الطعام).
٩. قلل الكمية التي تتناولها من الطعام باستخدام الأطباق الصغيرة.
١٠. اشرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية والعصائر المحلاة.



# المجموعات الغذائية في الطبق الصحي

## ١- مجموعة الخبز والحبوب/ اللون البرتقالي

ويمثل ٣٠٪ من الصحن، وهي أهم مصدر للكربوهيدرات.
(اجعل على الاقل نصف الحبوب التي تتناولها حبوباً كاملة) أي طعام مصنوع من القمح، الأرز، الشوفان، الذرة، الشعير ومن المستحسن أن تستهلك نصف احتياجاتك من الحبوب الكاملة (والتي تعني القشور والبذور كاملة).



تناول الحبوب الكاملة مثل الفريكة والبرغل مرة أسبوعيّاً لاحتوائها على الألياف مما يساعد في الشعور بالشبع والتقليل من خطر الإصابة بالسكري والكولسترول ومصدران أساسيان لفيتامين ب – المركبة.

**الكميات الموصى بها أو الحصة الغذائية من الحبوب هي:**
٦-٧ أونصة أي ما يعادل ( ١٨٠-٢١٠ ) غم.
**الحصة الواحدة تساوي أي من :**

١. ٢٥ غم من الخبز (يعادل رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم).
٢. شريحة واحدة من الخبز
٣. حبة واحدة من خبز الحمام أو البرغر.
٤. حبة واحدة كب كيك (حجم صغير).
٥. ٨ حبات بسكويت متوسط.
٦. حبة قرشلة أو أصبع كعك سادة.
٧. نصف كوب أرز مطبوخ أو معكرونة مطبوخة أو برغل أو ذرة أو الشوفان.
٨. كوب من حبوب الافطار الجاهزة للأكل.

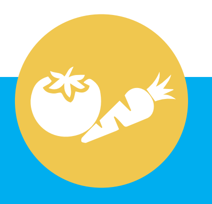
**الفوائد الصحية للحبوب الكاملة:**

١. تقلل من مخاطر الإصابات بأمراض القلب.
٢. تقلل من الإمساك.
٣. تساعد في السيطرة على الوزن.
٤. تساعد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والسكري والسرطان وتساعد في خفض نسبة الكولسترول في الدم.

**العناصر الغذائية من الحبوب:**
هي مصدر جيد للألياف الغذائية ومجموعة فيتامين B (رايبوفلافين، نياسين، الفوليك) والمعادن (الحديد والمغنيسيوم والسيلينيوم).



## ٢- مجموعة الخضراوات/ اللون الأخضر



يجب أن يحتوي نصف طبقك على الخضار ويفضل استهلاكها طازجة بدلاً من طهيها للاحتفاظ بالفيتامينات والمعادن وسلقها بالقليل من الماء أو شويها بدلاً من قليها.

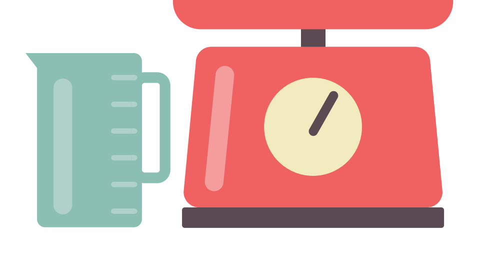
ويمثل نسبة ٣٠٪ من الصحن، وهي اهم مصدر للفيتامينات والاملاح والمعادن والألياف والتي يمكن تناولها بحرية وبكميات مناسبة.
وهي تشمل أي نوع من الخضراوات أو عصير الخضار طازج أو مجمدة أو معلبة أو مجففة ومنها (الخيار، البندورة، الخس، الجزر، البروكلي، السبانخ، الفطر... الخ)

**وتنقسم الخضراوات إلى:**

١. الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مثل (السبانخ، الجرجير، الخبيزة، الهندبة ...).
٢. الخضراوات الحمراء والبرتقالية مثل (البندورة، الجزر، القرع ...).
٣. الفاصولياء والبازيلاء والفول الأخضر.
٤. الخضراوات النشوية مثل (البطاطا، اللفت، الشمندر).
٥. غيرها من الخضراوات مثل (الخيار، الفقوس، البروكلي، الباذنجان، الكوسا...).

**فوائد الخضراوات:**

١. تحتوي على الألياف التي تساعد في الحد من الإصابة بأمراض القلب والسمنة والسكري.
٢. تساعد في تخفيف الوزن لأنها قليلة الدهون ومنخفضة السعرات الحرارية.
٣. تساعد في خفض مخاطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان مثل سرطان القولون.
٤. تساعد في خفض ضغط الدم.



**الكميات الموصى بها يومياً من الخضراوات (٢,٥ - ٣ أكواب) والكوب الواحد يعادل ما يلي:**

١. ١ كوب من عصير الخضراوات (عصير جزر أو بندورة).
٢. ٢ كوب خضراوات ورقية خضراء (خس أو سبانخ أو جرجير أو سلق أو خبيزة أو هندباء... الخ).
٣. ١ كوب من الخضراوات النيئة أو المطبوخة أو السلطة.

**نصائح حول تناول الخضراوات:**

١. تناول الخضراوات الطازجة في موسمها.
٢. نوع من اختياراتك في الخضراوات.
٣. قم بالتخطيط لبعض الوجبات بحيث تكون مرتكزة على الخضراوات كطبق رئيسي ثم أَضِف أطباق أخرى من الطعام لتصبح الوجبة متكاملة.
٤. اختر السلطة كطبق رئيسي مع الوجبات دون إضافة الصلصات عالية السعرات الحرارية (مايونيز، الجبنة، الزيت) والتأكد من نظافة الخضراوات وغسلها بشكل جيد وخصوصاً الخضراوات الورقية.

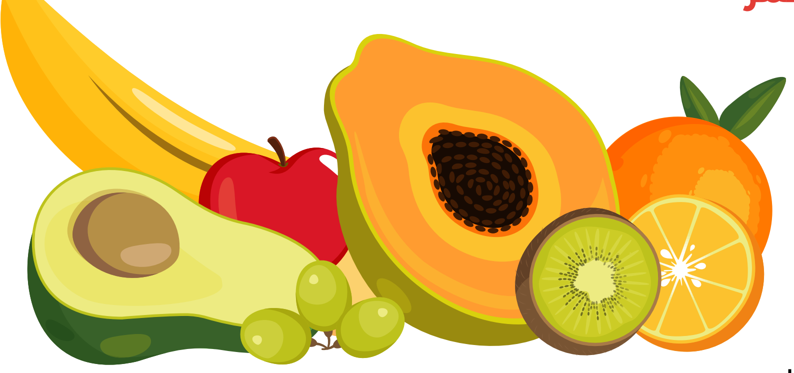
**العناصر الغذائية في الخضراوات:**

١. معظم الخضراوات قليلة الدسم والسعرات الحرارية ولا تحتوي أي منها على الكولسترول.
٢. هي مصدر للعناصر الغذائية كالبوتاسيوم والألياف الغذائية وحامض الفوليك وفيتامين A وفيتامين C.





## ٣- مجموعة الفواكه/ اللون الأحمر



تشمل الفاكهة أو عصير الفاكهة الطازج ١٠٠٪ أو المعلبة أو المجمدة أو المجففة ومنها التفاح والمشمش والتمر والبرتقال والأناناس والاجاص والموز والعنب والدراق والخوخ ...

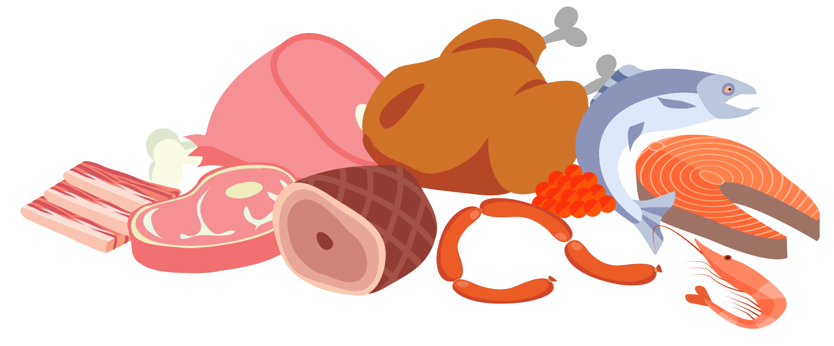
**نصائح لتناول الفواكه:**

١. تناول الفاكهة الموسمية الطازجة في موسمها و في حال عدم توفرها اختر الفواكه المجففة أو المجمدة أو المعلبة أو على شكل عصير طبيعي١٠٠٪.
٢. أضف الفاكهة كطبق للتحلية بدل الحلويات.
٣. تعتبر الفاكهة سواء طازجة أو مجففة وجبة خفيفة.
٤. تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصير الفاكهة للاستفادة من الألياف الموجودة بها:
٥. اختر الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم كالموز، الخوخ، الدراق، المشمش وعصير البرتقال.
٦. احرص على التنويع عند اختيار الفاكهة.
٧. في حال عدم توفر الفاكهة الطازجة يمكن استبدالها بالفواكه المجففة مثل التمر، الزبيب، والمشمش.

**فوائد تناول الفاكهة:**

١. معظم الفاكهة الطازجة قليلة الدسم والصوديوم والسعرات الحرارية.
٢. الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم تحافظ على المستوى الصحي لضغط الدم وذلك لاحتوائها على البوتاسيوم.
٣. تساعد على خفض مستوى الكولسترول وتخفيف الاصابة بأمراض القلب لاحتوائها على الألياف الغذائية.
٤. تحتوي على فيتامين C المهم للنمو وتجديد جميع أنسجة الجسم وشفاء الجروح ويحافظ على صحة الأسنان واللثة وهو متوفر بكثرة في الجوافة والبرتقال والمندلينا والكيوي والفراولة.
٥. تحتوي على حامض الفوليك الجسم في تكوين خلايا الدم الحمراء والمتوفر بكثرة في الحمضيات والعصائر الطازجة.

## ٤- مجموعة اللحوم والبقوليات/ اللون البنفسجي



وتشكل ٢٠٪ من الصحن الصحي، وتشمل جميع الأطعمة المصنوعة من اللحوم والدواجن والأسماك والبقوليات (فاصولياء، بازيلاء، عدس، فول ... الخ) والبيض والمكسرات والبزر.

**الفوائد الصحية لمجموعة اللحوم والبقوليات:**

١. توفر الكثير من العناصر الغذائية (البروتينات وفيتامين B (نياسين، ثيامين، رايبوفلافين، B6 ) وفيتامين E والحديد والزنك والمغنيسيوم.
٢. تعد وحدة بناء للعظام والعضلات والغضاريف والجلد والدم والأنزيمات والهرمونات.
٣. توفر السعرات الحرارية للجسم ١ غم/٤سعر حراري.
٤. تحتوي على فيتامين B الذي يساعد في إنتاج الطاقة ويؤدي دور حيوي في عمل الجهاز العصبي ويساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء وبناء الأنسجة.
٥. تحتوي على المغنيسيوم الذي يستخدم في بناء العظام وإنتاج الطاقة.
٦. تحتوي على الزنك الذي يساعد جهاز المناعة على العمل بشكل مناسب.
٧. تحتوي على الحديد الذي يستخدم في حمل الاكسجين إلى الدم، مما يقي الجسم من فقر الدم.



## ٥- الحليب ومشتقاته/ اللون الأزرق

وتشكل نسبة ٢٠٪ وتحتوي على الكالسيوم والبروتين والبوتاسيوم وفيتامين د.

**فوائدها الصحية:**

١. احتوائها على الكالسيوم لبناء العظام والأسنان.
٢. تزود الجسم بالبوتاسيوم الذي يساعد على الحفاظ على ضغط الدم.
٣. تحتوي على فيتامين (د) الذي يلعب دوراً هاماً في الحفاظ على مستويات الكالسيوم والفسفور مما يساعد على بناء ونمو العظام.

**نصائح حول تناول مجموعة الحليب ومشتقاته:**

١. اختيار الأنواع قليلة الدسم وكاملة الدسم وتجنب خالي الدسم.
٢. التقليل من استهلاك منتجات الألبان المحتوية على الدهون المشبعة وتجنب المحتوية على الدهون والزيوت المهدرجة.
٣. تناول الكريما بالحليب قليل الدسم في تحضير الشوربات والأطعمة.
٤. تناول الحليب أو اللبن أو الشنينة كوجبة خفيفة.

## مجموعة الزيوت والدهون



يحتاجها الجسم بكميات قليلة وتشمل الزبدة والمايونيز والشوكولاتة والحلويات. هي ليست من مجموعة الطبق الصحي ولا تعتبر من المجموعات الغذائية وذلك للحصول عليها من النباتات والأسماك علماً أنها تزودت من بالعناصر الغذائية الأساسية وهي تشمل: (زيت الزيتون، زيت الذرة، زيت دوار الشمس، زيت الصويا، زيت بذرة القطن وزيت الكانولا...).

**وبعض الأطعمة تحتوي على نسب مرتفعة من الزيوت وهي:**

١. المكسرات/ مثل الجوز.
٢. الزيتون
٣. بعض الأسماك.
٤. الأفوكادو.

وغالبية الزيوت ذات نسبة عالية في الدهون الأحادية غير المشبعة أو الثنائية غير المشبعة ذات نسب منخفضة من الدهون المشبعة، وهي لا تحتوي على الكولسترول، وجميع الأغذية النباتية لا تحتوي على الكولسترول، وبعض الزيوت النباتية تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل وهي تعتبر من الدهون الصلبة مثل الزبدة والسمن والقشطة والسمن النباتي.
الكميات الموصى بها يومياً من الزيوت (٥-٦ ملاعق صغيرة يوميّاً).

# الماء:

حيث ينصح بشرب الماء بما لا يقل عن (٦) أكواب يومياً الماء لم يتم ذكره في أي من المجموعات الغذائية ولكنه موجود في جميع الأطعمة ويفضل شرب كميات كافية من الماء خصوصاً في الصيف خاصة أثناء وبعد ممارسة الرياضة، والماء مهم لهضم الطعام ونقل العناصر الغذائية داخل الجسم.

## أهمية شرب الماء:

١. يعد الماء مصدر للسوائل وخالي من السعرات الحرارية ويزيل السموم وبقايا التمثيل الغذائي في الجسم.
٢. يحسن صحة الكلى.
٣. يعد أفضل طريقة لإرواء العطش.
٤. يحقق توازن مستوى المعادن والفيتامينات في الجسم.



# وجبات الطعام اليومية

ينصح بتناول ٣ وجبات رئيسة يومية بينهما

## وجبة الفطور:

**الأطعمة المفيدة في وجبة الفطور:**

(الحليب، الجبن، اللبنة، الفول، الحمص، رقائق الذرة، الخبز، الزعتر، عصائر الفاكهة، البيض، الخضراوات، الحلاوة والمربيات... الخ)

## وجبة الغداء:

**الأطعمة التي علينا تناولها في وجبة الغداء:**

( اللحم ، السمك، الدجاج، الأرز، البرغل، الفريكة، المعكرونة، السلطة الطازجة، الفواكه الطازجة... ) حتى يكون غذاؤنا مفيد وصحي .

## وجبة العشاء:

**الأطعمة التي يمكن تناولها في وجبة العشاء:**

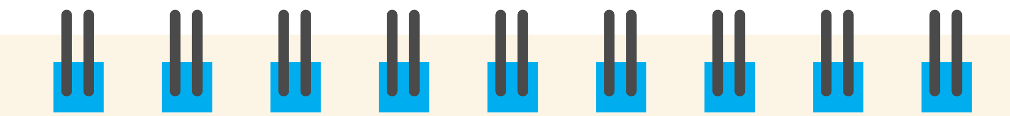
(الفول، الحمص، اللحم المشوي ، الجبن، اللبنة، الحمص، خبز القمح، التونا السردين، ويفضل تناول السلطة وعصائر الفاكهة أو الفاكهة الطازجة مع هذه الأطعمة ).

يجب تناول وجبة العشاء قبل ساعة على الأقل من الذهاب الى النوم .

## الوجبات الخفيفة:

١. **الأطعمة الصحية التي يفضل تناولها بين الوجبات:**
الحليب، اللبن أو الشنينة، الفواكه، عصائر الفواكه، الخضراوات الطازجة، رقائق الذرة، شطيرة (ساندويش)، الجبن أو اللبنة.
٢. **الأطعمة التي يفضل الاعتدال (عدم الاكثار) من تناولها بين الوجبات:**
(الكعك والبسكويت، الشكولاتة، الآيس كريم بالحليب، البطاطا المقلية، المكسرات، المهلبية والكاسترد).
٣. **أطعمة يفضل الإقلال منها (أو عدم) تناولها بين الوجبات:**
(المشروبات الغازية، المثلجات غير الحليبية (الأسكيمو)، شراب الفواكه غير الطبيعي، الحلويات، التوفي، النوجا ... الخ)





## ولكي يحصل الطالب على الغذاء المتوازن الذي يفي بالاحتياجات اليومية يجب الحرص على الآتي:

تقديم كل ما يحتاجه الطالب من المجموعات الغذائية المطلوبة (حبوب –خضراوات، فواكه زيوت ودهون، ألبان، لحوم وبيض وبقوليات).

## نموذج لبرنامج غذائي ليوم واحد:

| الوجبة | نوع الغذاء |
|---|---|
| الفطور | - رغيف واحد<br>- كوب حليب (لبن)<br>- قطعة جبن أو لبنة (٢) ملعقة كبيرة<br>- حبة فاكهة مسلوقة صغيرة |
| وجبة خفيفة قبل الظهر | - حبة فاكهة<br>- كوب حليب أو لبن أو شنينة |
| الغداء | - ربع دجاجة مشوية<br>- كوبان من الارز<br>- خضراوات مطبوخة (كوب )<br>- فاكهة حبة صغيرة |
| خفيفة بعد العصر | - قطعة بسكويت أو كيك<br>- حبة فاكهة صغيرة أو ٣ تمرات أو نصف كوب مشمش مجفف |
| العشاء | - قطعة لحم (٩٠غم) أو بيضة أو علبة تونا صغيرة<br>- رغيف خبز صغير واحد<br>- سلطة خضراوات (كوب) |

الوجبة الخفيفة بعد ( ٢-٣ ) ساعات من تناول الوجبة الرئيسية.

دليل التثقيف الصحي المدرسي



# الوزن الصحي والنشاط البدني

# الوزن الصحي

هو الوزن الذي تكون فيه صحة الشخص بأفضل حالة ممكنة و هو يتناسب مع الفرد من حيث الفئة العمرية والطول والنشاط المبذول.

## ماذا نعني بالسمنة ؟

هي عبارة عن زيادة في كمية الدهون الموجودة في الجسم عن المعدل الطبيعي وهذا التراكم نتيجة عدم التوازن بين الطاقة المأخوذة من الغذاء والطاقة المستهلكة عن طريق النشاط والحركة، فمثلاً الحد المتوسط في الأنثى ٢٠-٢٥٪ والذكور ١٢-١٥٪ .

## الأسباب المساعدة للإصابة بالسمنة:

١. **قلة النشاط البدني:** إن قلة الحركة أو عدم ممارسة الرياضة يعتبران أحد الأسباب المهمة في انتشار زيادة الوزن والسمنة بين المراهقين والبالغين حيث أن الشخص لا يقوم بأي نشاط بدني لتوفر كل الوسائل المساعدة على الخمول وقلة الحركة ، إذ ليس بالضرورة أن يتناول الشخص طعاماً أكثر من الشخص غير المصاب إلاّ أنه غالباً ما يكون ذا نشاط جسدي محدود أو معدوم فبذلك يخزن كمية أكبر من الطاقة في جسمه على شكل دهون.
٢. **الوراثة:** للعوامل الوراثية مساعدة في الاصابة بالسمنة في أماكن توزيع الدهن في الجسم فالبعض تتراكم في (منطقة الأرداف أو الصدر أو البطن أو الفخذين )
٣. **العوامل الاجتماعية:** تناول الطعام أحد النشاطات الاجتماعية المجتمعة لجميع الناس حيث يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمناسبات كالأعراس والولائم
٤. **العادات الغذائية المتبعة مثل:**
   - الإكثار من الأغذية السريعة أو تناول الوجبات من المطاعم بكثرة.
   - الإكثار من تناول الحلويات والأغذية المالحة.
   - شرب المياه الغازية العالية في السعرات الحرارية.
   - التركيز على نوعية معينة من الغذاء.
   - تناول الأغذية عند مشاهدة التلفاز مما يؤدي إلى تناول كمية كبيرة دون الشعور بذلك.
   - عدم الانتظام في مواعيد الطعام.
   - عدم الاهتمام بوجبة الفطور.
   - التركيز على الخبز الأبيض والمعجنات والكربوهيدرات.
   - الإكثار من تناول الأغذية المعلبة.
٥. **المرحلة العمرية للفرد بسبب التغيرات الجسمية للطالب.**
٦. **الجنس:** الاناث لهم القدرة على تخزين الدهون أكثر من الذكور.
٧. **المستوى المعيشي للفرد.**
٨. **الاضطرابات النفسية:**
   - بعض الأشخاص يلجؤون الى تناول الطعام عندما تزداد عندهم التوترات النفسية.
   - هناك نوع من الادمان النفسي للطعام عند بعض الأشخاص لأطعمة معينة بحيث لا يمكنهم التوقف عن تناولها مثل الشوكولاتة والأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل رقائق البطاطا(الشيبس).
   - حالات الاكتئاب والتعبير عن الذات.
   - في حالات الحزن والفرح.
٩. **الغذاء العاطفي:** وهذا الغذاء يستخدمه البعض ليلفت الآخرين لهم من ناحية العطف والرعاية والانتباه.
١٠. **الاضطرابات الهرمونية:**
   - اضطراب الغدة الدرقية في نقص نشاطها.
   - نشاط زائد في مركز تنظيم الشعور بالجوع والشبع وهو مما يجعل الشخص يشعر بالجوع المستمر والرغبة في الأكل.
   - الإفراز الزائد للكورتيزون من الغدة الموجودة فوق الكلى.
١١. **تناول الأدوية:** بعض الأدوية قد تساعد مركباتها على تخزين الدهون في الجسم لتأثيرها على الهرمونات المفروزة مثل أدوية السكري أو حبوب منع الحمل وقد تظهر هذه الزيادة على فرد دون آخر.

١٢. **الحميات:** تطبيق الحميات التجارية الموجودة في المواقع الإلكترونية أو المجلات والكتب التجارية وغيرها من وسائل التجارة التي تساهم في أن ينخفض الوزن بسرعة ملحوظة والتي قد يطبقها الفرد أو تطبيق الحميات التي تفتقر الى العناصر الغذائية المهمة لأداء الوظائف الحيوية للجسم مثل الحمية الكيميائية أو الحمية التي تعتمد الاعتماد الكلي على اللحوم وغيرها والتي قد تحرم الجسم من احتياجاته وهي الحميات القاسية للجسم الذي سرعان ما يفقد وزنه وعند تركها يعود الوزن ضعف الذي نقص منه ، بالإضافة الى نقص العناصر في الجسم وحدوث أعراض أخرى .

١٣. **عدم التنظيم في الوقت والحياة:** أي عدم التنظيم في أوقات النوم والنشاط عامل مساعد في عملية تراكم الدهون نتيجة التغييرات في الإفرازات الهرمونية داخل الجسم.

## الأمراض التي تسببها السمنة:

١. أمراض القلب والأوعية الدموية نتيجة لزيادة نسبة الدهون في الدم.
٢. مرض السكري.
٣. فرط في ضغط الدم.
٤. التهاب المفاصل ومشاكل العظام .
٥. بعض أنواع السرطانات.
٦. ارتفاع الكولسترول .
٧. الموت المبكر .
٨. الاكتئاب والتأثير على الحالة النفسية للفرد .
٩. اضطرابات في التنفس أثناء النوم (أو صعوبة التنفس).
١٠. اضطرابات في الدورة الشهرية لدى الإناث واضطرابات عند الرجل في الخصوبة.
١١. التعب والاجهاد للفرد عند القيام بوظائف معينة.
١٢. التوتر والقلق.

## كيف نعرف أن وزننا مناسب ؟

نحتاج لمعرفة الوزن الطبيعي لأجسامنا الى قياس مؤشر كتلة الجسم BMI والذي يعتمد على الطول بالأمتار والوزن الحالي بالكغم وتحديد مستوى السمنة BMI



## هناك استثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها:

١. الأطفال في طور النمو.
٢. النساء الحوامل.
٣. الرياضيون.

| درجة السمنة | مؤشر كتلة الجسم |
|---|---|
| نحيف | أقل من ٢٠ |
| مثالي | ٢٠-٢٤,٩ |
| زائد الوزن | ٢٥-٢٩,٩ |
| سمنة | ٣٠-٣٩,٩ |
| سمنة مفرطة | ٤٠ فأكثر |

ويمكن استخدام جدول قياس كتلة الجسم أو قياس محيط الخصر ولمعرفة الوزن المثالي يستخدم الجداول التي يكون الطول مقابل الفئة العمرية.

## كيفية التخلص من الوزن الزائد:

١. **ممارسة الرياضة والنشاط البدني:** أفضل رياضة تمارس هي المشي والسباحة.
٢. **تعديل النمط الغذائي:**
- تناول الفطور بكميات كافية تعطي الطاقة طوال فترة ما قبل الغذاء.
- تنظيم وقت الطعام.
- تحديد كميات الغذاء وتوزيعه على فترات.
- في حالة عدم السيطرة على كمية الغذاء عليك استبدال الكمية الزائدة عن حاجتك بشرب ماء أو أكل سطلة قبل البدء بتناول الطعام.
- مضغ الطعام ببطء وبشكل جيد.
- استبدال العصائر الصناعية والمشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية والماء.
- تقليل استهلاك المشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة.
- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر المحتوي على الألياف.
- التقليل من استهلاك السكر والملح .
- استخدام طرق الطهي الصحية التي تبتعد كل البعد عن القلي مثل الشوي والسلق وغيرها من طريق الطهي المختلفة.
- التقليل من الوجبات السريعة ووجبات المطاعم وتناول المطهية في المنزل.

٣. تعديل أسلوب الحياة التي يعيشها الفرد من النوم وأداء النشاط لتنظيم العقل والجسم.
٤. الرجوع لأخصائيين التغذية لمعرفة الأسباب وكيفية الحيلولة دون الزيادة في الوزن بالحميات المناسبة للفرد.



إن استخدام المكملات الغذائية والأدوية في تنزيل الوزن تعتمد على صرف الطاقة وتقليل الشهية للطعام أو لصرف الدهون من الجسم دون الاستفادة منها وجميعها وقتية ولها آثار جانبية.

## النشاط البدني

النشاط البدني يرتبط بالتغذية الصحية ارتباطاً وثيقاً، فالتغذية والنشاط البدني يكملان بعضهما البعض كما أن تناول الغذاء الصحي المتوازن والقيام بالنشاط البدني يساعدان في الحفاظ على توازن الطاقة في الجسم فعند تناولك الطعام فأنت تأخذ الطاقة منه وعند القيام بنشاط بدني فإنك تقوم باستخدام الطاقة التي حصلت عليها من الطعام وهذا أساس المحافظة على الوزن الصحي للجسم.

ويعرف النشاط البدني بأنه:

مجموعة الحركات الجسدية والتي توظف طاقة الجسم وعضلاته وخاصة انقباض العضلات الهيكلية مما يؤدي الى زيادة مصروف الجسم من الطاقة عن طريق استخدام أداة رياضية مثل الكرة والحبل والشبكة... إلخ أو بدونها.

الفوائد المرتبطة بالنشاط البدني:

١. زيادة مستوى اللياقة البدنية للجسم .
٢. ينمي العضلات والعظام والمفاصل ويساعد على بناءها .
٣. يساعد على المرونة واعتدال القامة.
٤. يعزز الثقة بالنفس والسلام مع الذات والشعور بصحة جيدة .
٥. يبرز طاقاتنا وقدراتنا ويسلي ويجعل الوقت ممتعاً .
٦. ينعكس ايجاباً على الجهاز التنفسي.
٧. يساعد على التحكم بالضغط التنفسي .
٨. يساعد على تحسين الدورة الدموية وبالتالي يفيد القلب ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان القولون والسكري من النوع الثاني .
٩. يقلل من الاكتئاب والقلق ويخفف من التوتر .
١٠. يحرق السعرات الحرارية الزائدة مما يمنع تراكم الدهون .
١١. يمكن من المحافظة على الوزن المثالي الذي يناسب الفرد و يحميه من السمنة.
١٢. يساعد على مجابهة تقلبات الحياة .
١٣. يساعد في الاقلاع عن بعض العادات الضارة كالتدخين .
١٤. يعلمنا المشاركة وروح الجماعة وحب المنافسة .
١٥. زيادة حساسية الجسم للأنسولين مما يخفض مستوى السكر بالدم .



النشاط الموصى به في منظمة الصحة العالمية:

| الفئة من ٥-١٧ عام | الفئة من ١٨-٦٤ عام | فئة ٦٥ عام فأكثر |
|---|---|---|
| ١. **تضم الأنشطة البدنية لفئة الأطفال واليافعين من هذه الفئة العمرية:** اللعب، المباريات، الألعاب الرياضية، التنقل، الترفيه، التربية البدنية أو التدريب المخطط في إطار الأسرة والمدرسة والأنشطة المجتمعية.<br>٢. يوصى بـِ ٦٠ دقيقة يوميّاً على الأقل من النشاط المتوسط إلى مرتفع الشدة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع مع التركيز على الأنشطة الهوائية* وأنشطة تقوية العضلات والعظام.<br><br>• **الأنشطة الهوائية** هي التمارين التي تستخدم العضلات فيها الأكسجين والجلوكوز للحصول على الطاقة.<br>**أمثلتها:** المشي، الكارديو، الركض، السباحة، الهرولة، ركوب الدراجة وأي تمرين يرفع معدل نبضات القلب. | ١. ممارسة البالغين من هذه الفئة العمرية ١٥٠ دقيقة على الأقل (يمكن رفعها إلى ٣٠٠ دقيقة) من النشاط البدني الهوائي المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع، أو ممارسة ٧٥ دقيقة على الأقل (يمكن رفعها إلى ١٥٠ دقيقة) من النشاط البدني المرتفع الشدة و توزيعها على مدار الأسبوع ، أو مزيجاً من النشاط البدني المعتدل الشدة والمرتفع الشدة.<br>٢. ممارسة التمرينات الهوائية على فترات مدة كل منها ١٠ دقائق على الأقل لتحقق الفائدة الصحية المرجوة منها. | **تتضمن الأنشطة البدنية لهذه الفئة العمرية:** الأنشطة البدنية الترويحية أو أنشطة التنقل (مثل المشي وركوب الدراجات) والأنشطة المهنية (إذا كان الشخص لا يزال يعمل) والأعمال المنزلية واللعب والمباريات والألعاب الرياضية أو التدريبات المخططة في إطار الأنشطة الأسرية والمجتمعية اليومية.<br><br>وبهدف تحسين اللياقة القلبية التنفسية واللياقة العضلية وصحة العظام، والحد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية والاكتئاب والتدهور المعرفي يوصى بما يلي:<br>١. ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل الشدة وتوزيعها على مدار الأسبوع.<br>٢. ممارسة التمرينات الهوائية على فترات مدة كل منها ١٠ دقائق على الأقل. |



دليل التثقيف الصحي المدرسي




# العناية بالفم والأسنان

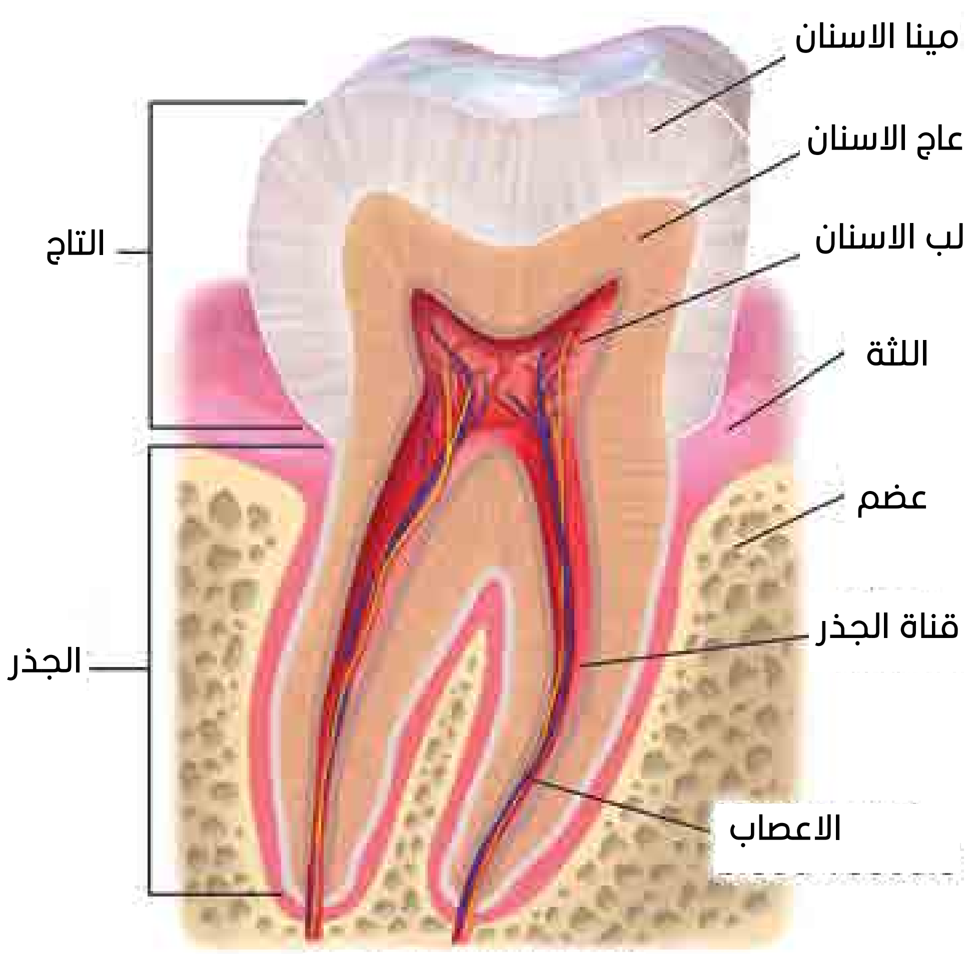
# العناية بالفم والأسنان

## الأهداف

- التعرف على تركيب السن
- معرفة أسباب أمراض الفم والأسنان
- التعرف على أسباب نخرالأسنان
- معرفة كيفية حدوث التسوس
- التعرف على أسباب التهاب اللثة واعراضه و علاماته
- معرفة الغذاء الصحي للمحافظة على الأسنان

اقتصرت المعارف الطبية السنية قديما على العلاج والتعويض السني ولكن مع التطور العلمي والاتجاه نحو مبدأ الوقاية خير من العلاج أصبح طب الفم والأسنان عنواناً كبيراً يضم العديد من الفروع الطبية السنية، إذ يشمل ضمن ما يشمل طب الأسنان الوقائي كعلم يسلط الضوء على سبل حماية الفم والأسنان من مسببات الأمراض المتعددة، ومن خلال حماية السن وتقويته باستمرار باستخدام وسائل العناية الفموية المتاحة كتفريش الأسنان واستخدام المعاجين السنية الحاوية على الفلور بأشكالها المختلفة، وإتمام هذه الحماية باستخدام المضامض الفموية (الغسولات) والخيط السني الطبي.
لذلك نركز حاليًا على طب الأسنان الوقائي ومهمتنا كمعززين للصحة أن نوجه طلبتنا في المدارس نحو الطريقة الصحيحة للعناية بالفم والأسنان .

## تركيب السن



# ما أسباب أمراض الفم والأسنان ؟

## أسباب نخر الأسنان

١. **المواد الكربوهيدراتية:** حيث تعد الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بنسبة عالية مثل: السكريات، والنشويات، والبوظة، والحلويات، والعصير من أهم المواد التي تساعد على حدوث النخر إذا بقيت على سطح السن لفترة طويلة.
٢. **البكتيريا:** فإن السكريات وحدها لا يمكن أن تحدث نخراً إلا بوجود البكتيريا، وهناك أنواع معينة من البكتيريا تساعد على حدوث النخر السني.
٣. **قابلية الأسنان للتسوس:** وذلك بسبب سوء التغذية في فترات تكوين الأسنان، حيث تقل نسبة المعادن في الأسنان كالكالسيوم والفوسفات؛ مما يؤدي إلى هشاشة الأسنان.
٤. **عامل الزمن:** فإذا لم يتم تنظيف الأسنان بالشكل الصحيح والمنتظم؛ يصبح من العسير السيطرة على (اللويحة الجرثومية) المتكونة على الأسنان وإزالتها بشكل فعال، وبالتالي سيبدأ نخر الأسنان.



# كيف يحدث تسوس الأسنان؟

بقايا الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات بنسبة عالية؛ مثل: الحلويات، والخبز والعصيرحيث تقوم البكتيريا الموجودة أصلاً في الفم بهضم هذه البقايا، وخاصة السكر والنشا وتحويلها إلى أحماض. تتحد هذه الأحماض والبكتيريا مع فضلات الطعام؛ لتشكل مادة لزجة هي اللويحة الجرثومية (البلاك) وتقوم هذه بدورها بالالتصاق بالأسنان، وتبرز بوضوح على الأضراس الخلفية، ولكنها تظهر على كل الأسنان وفوق اللثة وفي حواف الحشوات.
تعمل الأحماض الموجودة في اللويحة على إذابة سطح المينا للسن وهي الطبقة الخارجية من السن التي تتألف من مادة تسمى هيدروكسي أبتايت- محدثة تجاويف تكون في البداية صغيرة غير مؤلمة، وتشكل مكاناً مثالياً لتكاثر الجراثيم، وتكبر داخل السن لتصل العاج (الطبقة المتوسطة من تاج السن) محدثة ألماً عند تناول البارد والساخن، ثم إلى لب السن (الأوعية الدموية والأعصاب) حيث يصبح الأمر مؤلماً وخاصة ليلاً.

# أسباب التهاب اللثة

هو تكوّن طبقة من الجراثيم اللويحة الجرثومية على سطوح الأسنان من خلال عدم تنظيف الأسنان بواسطة الفرشاة أو عدم استعمال الخيط السني بشكل يومي.

### ثمة أسباب أخرى من الممكن أن تسبب التهاب اللثة مثل:

- تغيرات هرمونية.
- **الأمراض:** مثل مرض السكري
- **الأدوية:** بعض الأدوية قد تؤثر لأن بعضها يسبب انخفاضاً في إنتاج اللعاب. فللعاب خصائص ومزايا توفر الحماية للثة وللأسنان .
- **عادات سيئة:** مثل التدخين، قد تسبب أضراراً لقدرة اللثة على التجدد أو التعافي تلقائيا.

### الأعراض والعلامات

- نزف اللثة عند فرك الأسنان بالفرشاة.
- احمرار اللثة، انتفاخها (تورمها) وحساسيتها الزائدة.
- انبعاث رائحة كريهة، أو طعم كريه من الفم.
- ظهور فجوات أو جيوب عميقة بين اللثة وسطح السن.
- فقد الأسنان أو تحرك الأسنان.

## فرشاة ومعجون الأسنان

### كيف أختار فرشاة أسناني ؟

١. اختر حجم فرشاة الأسنان مناسباً بحيث يمكنها الوصول إلى كافة المناطق في الفكين بسهولة وخاصة المناطق الخلفية منها ولا تحتوي على زوايا حادة.
٢. اختر فرشاة ذات شعيرات مصنوعة من البلاستيك وناعمة لتكون أقل ضررا على اللثة.
٣. أن يكون مقبض الفرشاة سهل الحمل ومناسباً من حيث الطول وغير قابل للانزلاق
٤. اختر فرشاة الأسنان التي تحتوي على منظف اللسان.

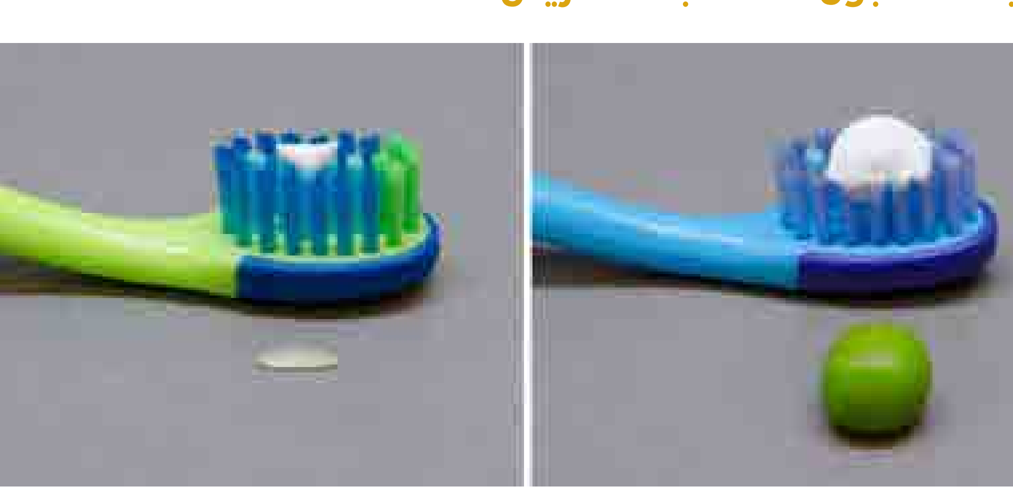


ملاحظة: التأكيد على استخدام فرشاة الأسنان الناعمة ذات الحجم المناسب واستبدالُ فرشاة الأسنان كلَّ ثلاثة أشهر أو عندما يتغير تناسق شعيرات الفرشاة.

### متى أقوم بتفريش أسناني؟

١. ينبغي تفريش الأسنان لمدَّة دقيقتين على الأقل في الصباح بعد الفطور، وعند المساء قبل الذهاب إلى النّوم وبعد تناول وجبة العشاء ولمدة دقيقتين في كل مرة .
٢. يجب مراعاة أخذ الوقت الكافي لتنظيف الأسنان وتنظيف جميع أسطح الأسنان بدقة.

### ما هي كمية المعجون المناسبة للتفريش؟



## تقترح جمعية طب الاسنان البريطانية تفريش الأسنان بالشكل التالي:




١. وضع رأس شعيرات الفرشاة على الاسنان ثم ميلها بزاوية قدرها ٤٥ درجة (بعكس خط اللثة) ثم تحريك الفرشاة بلطف وحركات دائرية على سطح كل سن لعدة مرات.
٢. تفريش السطح الخارجي لكل سن (في الفك العلوي والسفلي) وعدم
٣. ايذاء اللثة وتجريحها.
٤. تكرار العملية على السطح الداخلي والسطح العلوي لكل سن.
٥. قلب الفرشاة الى الوضع العمودي لتنظيف السطح الداخلي للأسنان الامامية العلوية والسفلية وتفريشها عدة مرات.

## الأخطاء الشائعة بتنظيف الأسنان

١. استخدام فرشاة غير مناسبة (حجم الفرشاة ، مقبض الفرشاة ، قساوة أشعار الفرشاة ).
٢. تنظيف الأسنان بأوقات متقاربة جداً ( ظنا منهم أنها ستعمل على الوقاية من التسوس ).
٣. تخطي الاسطح الداخلية للأسنان أثناء التنظيف .
٤. حفظ فرشاة الأسنان رطبة وعدم غسلها جيداً بعد الاستخدام (البعض يبقي فرشاة الاسنان رطبة وهذا أيضا خطأ شائع يُنصح بشدة تجفيف الفرشاة بعد كل استخدام وهذا من أجل عدم منح الجراثيم الموجودة في غرف الحمام أرضا خصبة لتزدهر عليها. حيث سيتراكم على فرشاة الأسنان الجافة كمية أقل من الجراثيم ).
٥. الاعتقاد بأن التنظيف بفرشاة الأسنان وحده يضمن نظافة الفم كله (عدم استخدام الخيط السني والمضمضة ).

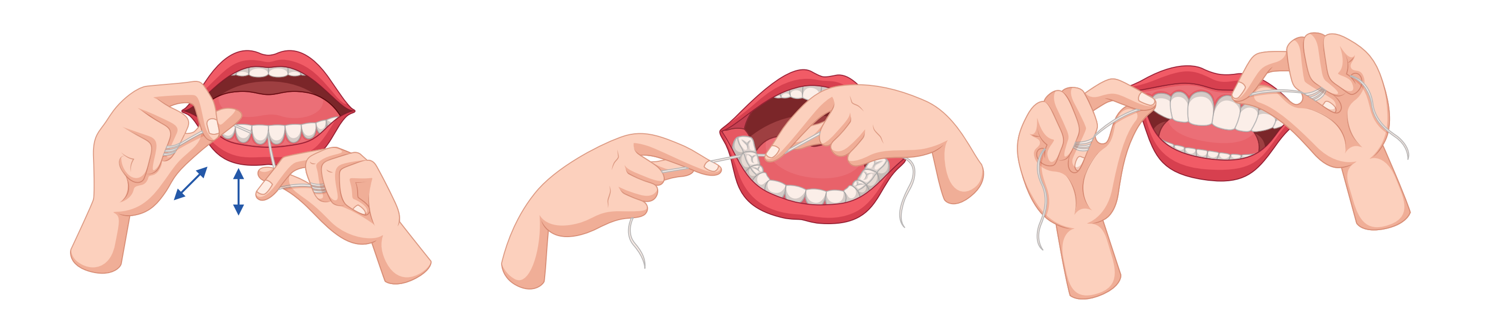
# تنظيف اللسان

يتراكم على اللسان أكبر كمية من البكتيريا أكثر من أي جزء آخر في الفم. بالرغم من ذلك لا يتخذ الكثير من الناس الوقت الكافي في تنظيف لسانهم. عندما لا تنظف لسانك بشكلٍ صحيح يمكن ان يكون لهذا أثارًا جانبية سلبية. ساعد نفسك في تجنب رائحة الفم الكريهة وزيادة تلوث الأسنان. تأكد أن تنظف لسانك بشكلٍ صحيح. فرش لسانك أو اكشطه من الخلف للأمام كرر فعل هذا. ينصح بفعل هذا مرتين في اليوم على الأقل بفرشاتك العادية.

## خيط الأسنان

أهمية الخيط السني

١. استخدام الخيط السني قبل تفريش الأسنان بالفرشاة أكثر من فعالية التفريش لوحدها .
٢. الخيط السني يحمي اللثة من البكتيريا مكان التقاء اللثة مع الأسنان .
٣. استخدام الخيط السني يقلل من احتمالية علاجات الأسنان وبالتالي يقلل من الكلفة المادية.
٤. يقلل الخيط السني من رائحة الفم الكريهة .
٥. يمنع تكون التكلسات وبالذات على الأسنان الأمامية السفلية .



# غسول الفم وكيفية استخدامه

غسول الفم المناسب أحد الوسائل الدفاعية ضد رائحة الفم الكريهة وتسوس الأسنان والتهابات اللثة.

## أنواع غسول الفم

١. غسول الفم المضاد للبكتيريا والذي يحتوي على مادة كلورهكسيدين
٢. غسول الفم المعقم منثول (Menthol)، ثيمول (ThymoL)،ميثيل ساليسيلات (Methyl salicylate)، يوكاليبتول (Eucalyptol)
٣. غسول الفم العادي أو غسول الفم التجميلي.

## أهمية استخدام غسول الفم

تكمن أهمية استخدام غسول الفم، في عدة جوانب أهمها:

**١- مكافحة رائحة الفم الكريهة:**

يلجا العديد من الناس لاستخدام غسول الفم من أجل القضاء على رائحة الفم الكريهة والحصول على نفس منتعش فكما ذكرنا سابقا غسول الفم يحتوي على مواد فعالة تساعد في تطهير الفم وقتل البكتيريا المسببة للرائحة الكريهة.

**٢. تقليل فرص تسوس الأسنان:**

يساعد الاستخدام المنتظم لغسول الفم على اتمام عملية التنظيف للفم والأسنان وبذلك تقليل فرص الإصابة بتسوس الاسنان، وبشكل خاص الأنواع التي تحتوي على الفلوريد في مكوناتها والذي يعمل على تقوية مينا الأسنان والتقليل من تشكل التجاويف.

**٣. منع تراكم اللويحة الجرثومية على الأسنان، والتخلص من بقايا الطعام في الفم:**

المضمضة باستخدام غسول الفم من شأنها أن تساعد في إزالة بقايا جزيئات الطعام من الفم، لذا عادة ما ينصح بالمضمضة باستخدام غسول الفم بعد تناول الوجبات، وبعد تنظيف الاسنان بالفرشاة. كما ويمنع غسول الفم تراكم طبقة البلاك على الاسنان واللثة، فبحسب ما أظهرته الدراسات فان استخدام الغسول يقلل من تراكم البلاك أكثر من استخدام فرشاة تنظيف الاسنان والخيط فقط .

**٤. تقليل فرص الاصابة بالتهاب اللثة:**

وجد أن استخدام غسول الفم باستمرار يساعد في تقليل فرص الإصابة بالتهابات اللثة أكثر من مجرد استخدام الفرشاة والخيط لوحدهما.

## قواعد استخدام غسول الفم



هناك مجموعة من القواعد التي يجب مراعاتها عند استخدام غسول الفم، لضمان أفضل النتائج وتشمل ما يلي:

١. تأكد دائما من قياس الكمية الصحيحة للمضمضة، وكما هو محدد على العلبة.
٢. قم بالمضمضة لمدة ثلاثين ثانية كاملة.
٣. لا تستخدم الغسول أكثر من مرتين يوميًا، كي لا تصاب بجفاف الفم واللثة نتيجة ذلك.
٤. امتنع عن تناول الطعام والشراب لمدة ٣٠ دقيقة بعد استخدام الغسول وذلك حتى تقوم المواد الفعالة بمهامها.
٥. تجنب بلع الغسول.
٦. يجب عدم استخدام الغسول الفموي للأطفال بعمر أقل من ٦ سنوات.

# التغذية السليمة والعناية بالفم والأسنان

يجب تناول بعض الأطعمة الصحية المتوازنة للوقاية من سوء التغذية وأمراض الفم مثل :

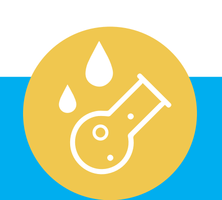
### - الحليب:

هو أهم مصادر الكالسيوم والفسفور، ويمثل الحليب ومنتجات الألبان أكثر من ٧٥ ٪ من المتناول اليومي من الكالسيوم في الدول المتطورة، حيث يصعب الحصول على الاحتياجات اليومية من الكالسيوم دون تناول الحليب أو منتجات الألبان، ويعد الكالسيوم والفسفور من أهم العناصر المعدنية لتكوين العظام والأسنان.

### - الخضراوات والفواكه:

تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن، كما تعمل على زيادة إفراز اللعاب الذي يعمل على نظافة الفم والأسنان، ويقوم بمعادلة الحموضة، وتثبيط نمو البكتيريا، ويعتبر وسيطا لنقل وحمل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والفلوريد، حيث يتم تبادل هذه العناصر مع سطح السن، كما يعمل على تليين الأطعمة لسهولة البلع.

### - اللحوم والبيض والحبوب والخبز وغيرها.



من المهم أيضا عدد المرات التي نتناول فيها أطعمة بين الوجبات خلال اليوم وخاصة إذا كانت هذه الأطعمة تحتوي على كميات كبيرة من السكريات أو النشويات، ففي كل مرة تتناول فيها وجبة خفيفة من السكريات أو النشويات، فإن الأحماض تهاجم أسنانك لمدة ٢٠ دقيقة بعد آخر لقمة تتناولها.

## رسائل صحية حول التغذية وتجنب التسوس

١. تناول كمية كافية من الماء للسماح بترطيب الفم وزيادة كمية اللعاب المفروزة من الفم وبالتالي تنظيف الفم.
٢. تناول الأطعمة الصحية الطازجة المتنوعة من كافة المجموعات الغذائية حيث نقص بعض العناصر كفيتامينات (ب و ج) قد يؤدي إلى مشاكل لثوية ونقص بعض المعادن كالكالسيوم في المراحل العمرية المبكرة يؤثر على بنية الأسنان وسلامتها.
٣. التقليل ومحاولة تجنب المشروبات الغازية والعصائر المصنعة والمحلاة والتي تسبب تسوس الأسنان.
٤. الابتعاد عن تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية (رقائق البطاطا، السكريات ).
٥. تجنب الحلوى اللاصقة والتي تعتبر عدواً للأسنان ليس فقط بسبب السكر وإنما بسبب التصاقها لمدة طويلة بتجاويف الأسنان.



# كسور الأسنان

تعد كسور الأسنان الأمامية إحدى المشكلات الرئيسية التي تصيب أسنان الأطفال في عمر مبكر (١٤-١٨) سنة حيث ان ٨٠٪ من هذه الحالات تحدث في هذا العمر مما يؤدي لكسر الاسنان وأحيانًا الأسنان، وفي حال خروج السن من مكانة تجب مراجعة فورية لطبيب الاسنان لإعادة السن إلى مكانه.



## أسباب كسور الاسنان:

١. الشجار مع الأولاد.
٢. حوادث السقوط.
٣. حوادث السير.
٤. عدم الانتباه أثناء ممارسة الرياضة.

## الآثار السلبية لكسور الأسنان

١. تؤثر على الناحية النفسية و الجمالية
٢. الإهمال في المعالجة يؤدي إلى سوء الطباق
٣. ينبغي استعمال واقٍ للفم لحمايته من الإصابة بالكسور السنية والرضوض الفموية للأسنان الأمامية حيث يوصى باستعمال واقيات الفم في الألعاب الرياضية التي يزيد فيها احتمال الاحتكاك باللاعبين الآخرين أو بالأسطح الصلبة.



تنويه : تجنب العض على الاجسام الغريبة مثل الأقلام وفتح العلب مما يؤثر على الأسنان سلباً وقد يؤدي إلى رضها أو كسرها.

# الفحص الدوري:

يجب زيارة طبيب الأسنان كل ستة أشهر على الأقل.

## فوائد الفحص الدوري:

١. تقييم الصحة العامة وصحة الفم.
٢. فحص تسوس الأسنان.
٣. فحص مشكلات إطباق الفم والفك.
٤. إزالة أي بقع أو رواسب عالقة بأسنانك .
٥. استعراض تقنيات التنظيف السليمة لأسنانك.
٦. علاج تسوس الأسنان ليس السبب الوحيد لزيارة عيادة الأسنان، فالطفل يحتاج إلى تطبيق برنامج وقائي يشمل تطبيق الفلورايد الذي يعمل على
٧. تقوية السن وعمل الحشوات الوقائية السادة اللاصقة التي تساعد على الوقاية من تسوس الأسنان.



دليل التثقيف الصحي المدرسي




# التوعية المرورية

# الوعي المروري

هو المعرفة والإلمام الواسع بكل ما يتعلق بالمرور من قوانين وأنظمة وإشارات وطريق ومركبة وغيرها؛ لتجنب الحوادث المرورية وللمحافظة على سلامة الأفراد وممتلكاتهم.

## لماذا التوعية المرورية

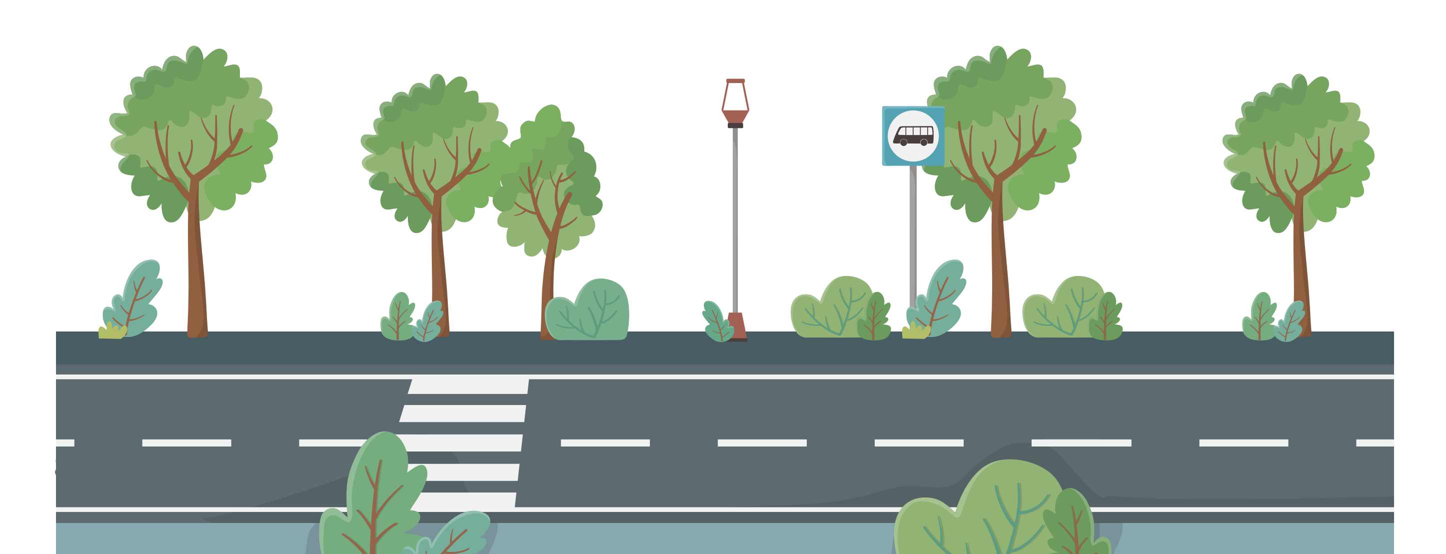
لتنشئة جيل واع مرورياً من خلال غرس المفاهيم والسلوك المروري الآمن لدى الطلبة، وتربيتهم على احترام عناصر المرور والوصول إلى سلوك مروري سوي بالفطرة حيث أجمع الخبراء العاملين في مجال المرور بأن التربية المرورية تعد من أهم الإجراءات والأساليب والطرق التي تؤدي إلى الحد من حوادث السير، وذلك لأن الإنسان الذي اكتسب مهارات مرورية منذ صغره يعد قادرًا على تمييز الخطر وحماية نفسه، وكذلك قادرًا على التعامل مع البيئة المرورية بشكل صحيح، إضافة الى أن التربية المرورية تغرس العادات السليمة المتعلقة بسلامة الأطفال على الطرق.

## الأمور التي تراعى عند استخدام الرصيف:

١. السير على الرصيف المواجه للسيارات.
٢. السير من الجهة الداخلية للرصيف بعيدًا عن السيارات.
٣. الانتباه خوف الارتطام بالأشجار والعوائق أو الانزلاق والسقوط.
٤. السير بحذر عند وجود الامطار والثلوج.
٥. السير على الجانب الخالي من الحفريات.
٦. عدم السير باستخدام الزلاجات لئلا يؤذي المارة ويتعرض للسقوط.
٧. ارتداء ملابس فاتحة اللون أو أحذية عاكسة لتسهل رؤيته ليلاً.

## الأمور التي تراعى عند عبور الطريق:

١. الوقوف على الرصيف ليرى الطريق ويراه السائقون.
٢. الالتفات يمينًا ثم يسارًا ثم يمينًا مرة أخرى ثم العبور.
٣. الانتباه خوف الانزلاق أو السقوط في أثناء العبور.
٤. الالتزام بممرات المشاة والجسور والانفاق المخصصة للعبور.
٥. عدم العبور من بين المركبات المتوقفة على جانب الطريق.
٦. النظر إلى السائق وانتظار إشارة بالعبور واستجابة باقي السائقين.
٧. العبور عند إضاءة إشارة المشاة باللون الأخضر.
٨. العبور بهدوء وبخط مستقيم.
٩. عدم الانشغال بقراءة اللافتات أو ما كتب على المركبات.
١٠. عدم العبور من أمام الحافلة أو من خلفها والانتظار حتى تنطلق.
١١. عدم العبور من أماكن وجود الحفريات.
١٢. عند عبور شارع مزدوج يجب التوقف في الجزيرة الوسطية ثم المتابعة بحذر.



# الأمور التي تراعى عند استخدام حافلة المدرسة الخاصة أو العمومية:

١. الوقوف بانتظام وانتظار الحافلة فوق الرصيف بعيدًا عن الحافة.
٢. انتظار وقوف الحافلة وقوفًا تامًا ونزول الركاب منها.
٣. الصعود من الباب الأمامي ومن الجهة اليمنى (من جهة الرصيف).
٤. الصعود بانتظام والجلوس في أول مقعد فارغ والوجه إلى الأمام.
٥. وضع الحقائب تحت الكرسي أو في السلة العلوية.
٦. عدم العبث بأجهزة الحافلة وأجهزة التحكم فيها.
٧. عدم الوقوف أو التنقل داخل الحافلة في أثناء سيرها.
٨. عدم مد الأيدي أو الرؤوس من النوافذ.
٩. التزام الهدوء وعدم الحديث مع السائق ومشاغلته.
١٠. إخبار السائق أو المرافق عن مكان نزوله قبل وقت من الوصول.
١١. عدم النزول إلا بعد توقف الحافلة تمامًا.
١٢. النزول بهدوء والالتزام بالأولوية وعدم التدافع.
١٣. النزول بعد التأكد من خلو الرصيف من عربات أو دراجات مارة.
١٤. عدم تناول ما سقط بجانب الحافلة والاستعانة بالسائق أو المرافق.

# الأمور التي تراعى عند استخدام الدراجة الهوائية:

١. استخدام الدراجة الهوائية في الأماكن والمسارب المخصصة لذلك.
٢. استخدام الإرشادات الخاصة والأدوات الواقية.
٣. الانتباه إلى السيارات المتوقفة فقد تنطلق فجأة أو يُفتح الباب.
٤. عدم حمل الحقائب أو ركوب أكثر من واحد على الدراجة.
٥. عدم ترك المقود أو إمساكه بيد واحدة.
٦. عدم الانشغال بسماع الموسيقا استعمال الهاتف في أثناء القيادة.
٧. النزول عن الدراجة عند المسير على الرصيف المخصص للمشاة.
٨. تزويد الدراجات بالعاكسات والضوء المناسب للسير ليلاً.
٩. تزويد الدراجة ببوق تنبيه لاستخدامه عند الضرورة.

# أمور عامة في الثقافة المرورية يجب أخذها بعين الاعتبار:

١. عدم اللعب في الطرقات وعلى جانبيها.
٢. عدم اللعب في صندوق السيارة لئلا ينغلق عليه.
٣. استعمال حزام الأمان.
٤. عدم التجمهر عند حادث حتى لا نعيق المرور ونتسبب بحادث آخر.
٥. عدم التعلق بالمركبات من جانبيها أو من خلفها.
٦. السير بهدوء عند مغادرة المدرسة وعدم التزاحم والتدافع.
٧. طلب مساعدة شرطي المرور عند الحاجة والالتزام بتعليماته.



دليل التثقيف الصحي المدرسي



# السلامة العامة في المدارس

# السلامة العامة في المدارس

تعرف السلامة العامة بأنها مجموعة الإجراءات والاحتياطات الوقائية التي تتخذ أو تتبع بكفاءة عالية في التخطيط والإشراف والتنفيذ والتشغيل والصيانة لضمان سلامة الطلبة وحمايتهم وتجنبهم المخاطر، ومنع الخسائر في الأرواح والممتلكات ما أمكن.

## الأهداف العامة:

تتمثل أهداف السلامة العامة بالآتي:

أ. حماية الطالب من الإصابات الناجمة عن مخاطر البيئة وذلك بمنع تعرضه للحوادث والإصابات.
ب. الحفاظ على ممتلكات المدرسة (أجهزة ومعدات ومقاعد) من التلف.
ج. توفير شروط السلامة العامة جميعها التي تكفل توفير بيئة آمنة تحقق الوقاية من الأخطار للطلبة والعاملين في المدرسة.
د. نشر ثقافة السلامة العامة في المدرسة بهدف غرس الشعور بالأمان فيها.

## متطلبات السلامة العامة في المدرسة:

من الضروري تسمية أحد العاملين في المدرسة كمسؤول عن السلامة العامة وتكون مهامه ما يأتي:

١. المتابعة والإشراف المنتظم على مرافق المدرسة واكتشاف مواطن الخطر فيها.
٢. التحقيق في حوادث المدرسة التي تحدث.
٣. العمل على نشر الثقافة الوقائية داخل المدرسة.
٤. تفقد مرافق المدرسة باستمرار.
٥. توثيق الحوادث والإصابات المدرسية في سجلات خاصة.

هناك عدد من الأساسيات الواجب توافرها في احتياطات الأمن والسلامة، بوجه عام، وفي المؤسسات التعليمية بوجه خاص، وتتمثل هذه الأساسيات في جانبين رئيسيين وهما:

### أ- الجانب الأول: ويتمثل بجاهزية المدرسة كبناء يوفر الأمن والسلامة للطلبة، ويشمل الآتي:

١. المباني: من حيث جاهزيتها وصيانتها وإجراء ما يحتاج منها إلى صيانة بحيث لا يتعرض الطلبة للحوادث والإصابات في حال سوء وضعها.
٢. أسوار المدرسة: التأكد من توافرها وسلامتها.
٣. شبك الحماية للغرف الصفية: بحيث تحمي الطلبة من الوقوع منها، وخاصة في الطوابق العليا.
٤. الأبواب: تكون جميع الأبواب داخل المدرسة صالحة وخاصة البوابة الخارجية للمدرسة؛ لتوفر الحماية والأمن في أثناء وقت الدراسة أو بعده.
٥. الأرضيات في ساحة المدرسة: بحيث توفر السلامة للطلبة وعدم الإصابة وقت اللعب، أو عند أوقات الاستراحة.
٦. التوصيلات الكهربائية: يجب التأكد من سلامتها بحيث توفر السلامة للطلبة، مع ضرورة تغطية الأباريز الكهربائية، وعدم وجود أية اسلاك مكشوفة.
٧. التمديدات الصحية بحيث توفر السلامة الصحية للطلبة.

هذا بالإضافة إلى ضرورة توفر المخارج والسلالم الاحتياطية للطوارئ والممرات الواسعة، ومراعاة سعة الغرفة الصفية، والمشاغل والمختبرات.

### ب- الجانب الثاني: يتمثل في تعليمات وإجراءات الأمن والسلامة التي يجب اتخاذها واتباعها من قبل إدارة المدرسة، ومنها:

١. تثقيف للطلبة عن مفهوم الأمن والسلامة المدرسية والسلامة الصحية وأهميتها وطرق الوقاية والإجراءات والمتطلبات اللازمة.
٢. توجيه أولياء الأمور لمعرفة الأمن والسلامة المدرسية والسلامة الصحية، وبالتواصل مع المدرسة ومناقشتها مع أبنائهم، وحثهم على الالتزام بها.
٣. وضع آلية عمل توضح متطلبات وإرشادات وتعليمات الأمن والسلامة العامة للمدرسة ليتم تطبيقها من قبل إدارة المدرسة واتباعها من قبل الطلبة وتشمل:
   - مراقبه السلوك الشخصي للطلبة.
   - مراقبة السلوك الصحي للطلبة.
   - حالات الطوارئ وخطة الإخلاء.
   - النقل الآمن من وإلى المدرسة.
   - الأمن والسلامة في الغرف الصفية وحصص النشاط المدرسي.
٤. اشتراطات الأمن والسلامة المدرسية والمختبرات العلمية والملاعب والصالات الرياضية، والمقصف والأثاث المدرسي.

## شروط وإرشادات الأمن والسلامة في الغرف الصفية الدراسية:

من المعروف أن الطلبة يقضون معظم وقتهم في المدرسة داخل الغرف الصفية التي يجب أن تكون ذات بيئة صحية وآمنة تتوفر فيها شروط الأمن والسلامة من حيث الخصائص الآتية:



١. يجب أن يتوافر مساحة (١-٠,٨) متر مربع لكل طالب واحد في الغرفة الصفية؛ حتى يمكن إيجاد مساحة مكانية للطالب يتمتع فيها بحرية الحركة.
٢. يجب أن تكون الإضاءة سواء الطبيعية أو الصناعية، موزعة بشكل كافٍ لمنح الطلبة إضاءة سليمة و واضحة لا تجهد العين.
٣. يجب أن تكون المسافة بين المقاعد في الصفوف الأولى والسبورة لا تقل عن مترين، وأيضًا ألا تكون المسافة بين آخر الصفوف والسبورة أكثر من ٦ أمتار بحد أقصى.
٤. توفير المقاعد والأدراج الخاصة بالطلبة بحيث تكون متلائمة مع المرحلة الدراسية، وأن تكون طريقة الجلوس صحية وألا تسبب الإصابة أو الضرر الجسدي، سواء للعمود الفقري، والأقدام، أو العضلات.
٥. يجب على الطلبة في الصف اتباع الإرشادات الآتية:
   - الجلوس بطريقه صحية واستقامة لحماية الظهر من الإصابة بالأمراض.
   - عدم التدافع مع الآخرين، والتزاحم عند دخول الغرفة الصفية أو الخروج منها.
   - عدم ترك أي من الأدوات الحادة (مقص، فرجار) سواء على الكرسي أو الأدراج، حتى لا تكون مصدرًا للخطر بجرح أي من الطلبة أو إصابة الطالب بنفسه.
   - عدم قذف أشياء مثل الأقلام أو المواد الصلبة على الآخرين حتى لا تتسبب في حدوث إصابات خطيرة في العين أو الرأس.



## شروط الأمن و السلامة في الملاعب والساحات والسلالم (الدرج):

تعد هذه المناطق من أكثر المناطق التي يحدث فيها معظم الإصابات والحوادث التي تقع للطلبة؛ لذا يجب على كل من إدارة المدرسة والعاملين فيها والطلبة اتباع الإرشادات الآتية:

١. يجب أن يتم الكشف على أرضيات الملاعب، وأن تكون خالية من أي مصادر الخطر أو مسببات الإصابة، مثل عدم تساوي السطح ووجود مياه على الأرضية لتجن بخطر الانزلاق، أو وجود عوائق يمكن الاصطدام بها.

٢. أن يتم التأكد من أن أبواب مخارج الطوارئ والأبواب العادية مفتوحة طوال تواجد الطلبة للوقاية من الإصابات والحوادث في أماكن متفرقة.
٣. وضع إرشادات توجيهية ترشد الطلبة للوقاية من الإصابات والحوادث في أماكن متفرقة وبارزة.
٤. على الطلبة عدم التدافع على السلالم (الدرج) وخاصة عند نهاية اليوم الدراسي، وأن يتم التزام الجهة اليمنى من الدرج في الصعود و النزول.
٥. أن تتم المحافظة على نظافة السلالم وخلوها من أي أسباب الانزلاق في النزو والتعثر.
٦. لف الأعمدة الخرسانية في أماكن لعب الطلبة بالإسفنج لوقايتهم من الاصطدام بها، وكذلك عارضة المرمى.

# شروط وإرشادات الأمن والسلامة في المرافق الصحية:

للسلامة الصحية في المدرسة أهمية كبيرة، ويجب التعامل معها بجدية، وأن تكون بمستوى عال من الرعاية والاهتمام على النحو الآتي:

## ١- المياه:

- يجب أن تكون خزانات المياه مصنوعة من مواد غير قابلة للصدأ، وأن يتم تنظيفها بين فتره وأخرى، ويجب أن تكون بعيدة عن أي مسببات ومصادر للتلوث، وأن تكون مقفلة بإحكام لمنع دخول الملوثات داخلها.
- يجب توفير مشارب مياه نظيفة، أو عدد مناسب من برادات المياه وخاصة في فصل الصيف، ويجب أن تكون موزعة بطريقة تجعلها في متناول الجميع، وبأماكن متفرقة، مع ضرورة الاهتمام بنظافتها.

## ٢- الوحدة الصحية:

- يجب أن تكون نظيفة على مدار الوقت، وأن يتم تنظيفها بمواد مطهرة مع توفير الصابون لغسل الأيدي والتأكد من عمل شفاطات الهواء جيدًا.
- أن يتم الكشف الدوري عليها من قبل المشرفين منعًا لأي عبث من الطلبة.
- أن تكون المغاسل والحنفيات بارتفاعات تناسب المرحلة العمرية للطلبة.
- تطابق عدد المراحيض مع عدد المغاسل بحيث يتوافر لكل ٥٠ طالب: مرحاض ومغسلة ومشرب ومتر مكعب ماء.

# شروط وإرشادات الأمن والسلامة في مقصف المدرسة:

هناك عدد من الشروط لواجب توافرها في مقصف المدرسة حتى يكون موافقًا لمتطلبات الأمن والسلامة المدرسية، ومنها ما يأتي:

١. يجب أن يتوفر في المقصف ثلاجات لحفظ المأكولات والمشروبات من التلف.
٢. يجب أن يتوفر في المقصف أكثر من نافذة للبيع حتى لا يتم التزاحم، ولسهولة الحركة، وأيضًا بمساحة تكون مناسبة.
٣. يجب ان يكون مكان المقصف مستقلاً داخل أسوار المدرسة في منطقة جيدة التهوية وما حوله نظيفًا، ويفضل وجود مظلات للحماية من الشمس والأمطار.
٤. يجب وضع مناخل من السلك على النوافذ للمحافظة على المقصف من دخول الحشرات والقوارض، ويفضل وضع صاعق للحشرات وشفاط للهواء.
٥. يجب توفير طفاية حريق لاستعمالها حين الحاجة.
٦. التزام العاملين في المقصف بالنظافة الشخصية والتأكد من حصولهم على الشهادات الصحية اللازمة.
٧. تخزين المواد الغذائية في المقصف على رفوف بعيدة عن الأرض وأشعة الشمس المباشرة.
٨. مراقبة ومتابعة مستمرة لتاريخ الإنتاج والانتهاء للمواد الغذائية المباعة.

# شروط وإرشادات الأمن والسلامة في غرفة الصحة المدرسية:

هناك بعض المواصفات التي يجب مراعاتها في غرفة الصحة المدرسية منها ما يأتي:

١. تجهيز غرفة الصحة المدرسية بالأدوات والمعدات اللازمة للطبيب أو المسعف.
٢. احتواء غرفة الصحة المدرسية على سرير واحد على الأقل.

# شروط وإرشادات الأمن والسلامة في المختبرات:

من شروط وإرشادات الأمن والسلامة في المختبرات الآتي:

١. يجب أن تكون مساحة المختبرات العملية مناسبة للعمل فيها، وأن تكون بمساحة تناسب أعداد الطلبة وأماكن قيامهم بالتدريب، وإجراء التجارب بصورة آمنة و دون تزاحم بينهم.
٢. التأكد من وجود لوحة معلقة في مكان بارز توضح إرشادات استخدام المختبر.
٣. يفضل أن يكون هناك أكثر من باب للمختبر، وألا توضع ستائر على النوافذ تكون سريعة الاشتعال.
٤. يجب أن تكون الإضاءة كافية سواء كانت طبيعية أو صناعية، مع ضرورة توفير منافذ تهوية طبيعية بالإضافة إلى مراوح شفط الهواء.
٥. في حالة وجود تمديدات خاصة للغاز يجب توافر مواد غير قابلة للصد أو أن تكون مقابض التحكم بالغاز بوضع واضح وظاهر وقريب يسهل الوصول إليه في الوقت المناسب.
٦. يجب وجود خزائن يمكن إقفالها للاحتفاظ بالمواد الكيميائية والأدوات المهمة.
٧. يجب توفير طفايات حريق صالحة للعمل في المختبر لاستعمالها وقت الحاجة.
٨. يجب الاهتمام بنظافة المختبر والأدوات بصورة جيدة.
٩. يجب أن تكون الأحواض والأرضيات أو أحواض التجارب من مواد غير قابلة للاشتعال.
١٠. يجب التأكد عند نهاية العمل بالمختبر واليوم الدراسي من إغلاق أسطوانات الغاز.
١١. التأكد من حفظ المواد الكيمائية أو الغاز، أو الغازات السائلة وغيره بأماكنها المخصصة لها.
١٢. يجب أن توجد مغاسل ومياه حتى يمكن استعمالها في حال تناثر مواد كيميائية على الجسم أو الوجه.

# السلامة عند الجلوس أمام الحاسوب

١. الابتعاد عن شاشة الحاسوب فيما يزيد عن ٦٠سم، والتأكد من نظافة شاشة الحاسوب دائما.
٢. اخفاض ضوء شاشة الحاسوب، حيث إن التعب الذي يصيب العينين مصدره الوهج المنعكس من هذه الشاشة.
٣. إزاحة العينين على فترات خلال فترة الجلوس أمام الحاسوب، وعدم التحديق بالشاشة لوقت طويل دون اغماض العينين، إذ إن اغماض العينين تؤدي إلى استرخاء عضلات الجفون.
٤. ضرورة أن يكون ثقل الذراع مسنودًا لتخفيف الحمل المستمر الواقع على الكتف والذراع والساعد ، أن تكون الزاوية بين الجذع والفخذ أكثر من ٩٠ درجة، ومد الساقين قليلاً نحو الأمام.
٥. الحرص على أن يكون ظهر الكرسي الذي تجلس عليه أمام الحاسوب، يسند ظهرك جيدًا وخاصة منطقة أسفل الظهر.
٦. ضرورة أخذ فترات من الراحة كل عشرين دقيقة على الأقل، والتحرك بعيدًا عن الحاسوب، ويُنصح بألاّ تزيد عدد ساعات الجلوس أمام الحاسوب عن أربع ساعات.
٧. وضع الفلتر الخاص بشاشة الحاسوب لتجنب الأشعة فوق البنفسجية الصادرة من شاشة الحاسوب والتي تؤدي إلى اسمرار البشرة.
٨. الامتناع عن تناول الطعام في أثناء العمل على الحاسوب لتفادي زيادة الوزن.



# الحقيبة المدرسية

تتزايد معاناة طلبة المدارس من حمل الحقيبة المدرسية لكثرة ما تحويه من كتب ودفاتر تجعلها أثقل من قدرة الطالب على التحمل، ومع بداية عام دراسي جديد لا تدوم فرحة الطالب بحقيبته المدرسية الجديدة سوى أيام معدودة، فما أن تكتمل الكتب والدفاتر حتى تصبح مهمة حمل الحقيبة يومياً من المنزل إلى المدرسة وبالعكس مهمة شاقة يتحملها على مضض ...
فمن الملاحظ أثناء أوقات الذهاب إلى المدارس أو الخروج منها أن غالبية ظهور الأطفال تنحني تحت ثقل الحقيبة المدرسية وهذه مشكلة عالمية أشغلت الأوساط الطبية وأعدت حولها الكثير من الدراسات وأوصت بتخفيف المشاكل الناجمة عن ثقل الحقيبة المدرسية وكيفية معالجتها والوقاية منها.

## ماهي الأضرار المترتبة على حمل الحقيبة المدرسية بطريقة خاطئة ؟

إن حمل الحقيبة المدرسية على كتف واحد يؤدي إلى ضغط متواصل على جانبي العمود الفقري مما قد يسبب مع مرور الوقت الإصابة بمرض انحراف الظهر ( Scoliosis) وعندما تكون الحقيبة ثقيلة فإنها حتى لو حملت بالطريقة الصحيحة فإنها تجبر الطفل على بذل مجهود إضافي للتوازن وهذا قد يؤدي إلى الإصابة بمرض انحناء الظهر ( Kyphosis) الذي يظهر بشكل خاص عند طلبة المدارس .





## ما هي الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية ؟

إن أفضل طريقة لحمل الحقيبة هي على الظهر وعلى الكتفين بحيث يتوزع الثقل على جهتي العمود الفقري، على أن يكون ثقل الحقيبة في أعلى الكتفين وذلك بشد رباطاها إلى أقصى حد ممكن على الاتصال إلى أسفل الظهر أثناء الحمل.

## ماهي المواصفات التي ينصح بتوفرها في الحقيبة المدرسية ؟

١. أن تكون ذات دعامة قطنية سميكة من الناحية الخلفية وذلك لتوفر الدعم للعمود الفقري.
٢. أن يكون لها حمالات أكتاف قطنية عريضة كي لا تؤذي الكتفين.
٣. أن تكون مزودة بحزام متصل بالحمالات يربط حول الخصر لتوزيع الوزن على أجزاء الجسم.
٤. أن تكون المواد الداخلة في تصنيع الحقيبة ذات وزن خفيف .
٥. مراعاة حجم الحقيبة بالنسبة لعمر الطفل .

## كيفية الوقاية من الأمراض المتوقعة من الاستخدام الخاطئ للحقيبة المدرسية

١. تحدث إلى ابنك عن الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية وساعده على فهم أهمية الحفاظ على قامة صحيحة عند حمله إياها.
٢. عند ترتيب الحقيبة يجب وضع الأشياء الأخف وذات الأسطح غير المنتظمة أو الزوايا بعيدة عن الظهر حتى لا تسبب الضغط المباشر عليه.
٣. حمل الكتب والدفاتر المطلوبة خلال اليوم الدراسي فقط.
٤. تجزئة كتب الفصل الدراسي الواحد الى أجزاء ويعاد تجليد كل جزء وتعطى للطالب بالتدرج مما يخفف ثقلها على الطالب.
٥. إذا لاحظ الأهل أي تقوس في ظهر الطفل أو أي انحناء جانبي فيجب مراجعة الطبيب لتقييم الحالة.
٦. ضرورة إجراء الفحص الطبي للطلبة من أجل الكشف المبكر وعلاج الحالات المصابة والمشتبه في إصابتها

دليل التثقيف الصحي المدرسي




# الاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية

# المقدمة

إن ما يشهده العصر الحالي من تطور في التكنولوجيا واكتشاف الأجهزة الذكية وعدم المعرفة الكافية بطرق الاستخدام السليم، أدى إلى حدوث مجموعة من الاضطرابات الصحية والنفسية والسلوكية لدى العديد من فئات المجتمع وخصوصاً فئة طلبة المدارس حيث إن هذه الفئة مهمة جدّاً ويجب الاهتمام بها بجميع النواحي حتى نتوصل الى مجتمع سليم متعافي خالٍ من أي أمراض صحية واضطرابات نفسية أو اجتماعية. ومن هنا جاء اهتمام مديرية الصحة المدرسية بتقديم التثقيف الصحي التوعية والارشاد لجميع فئات المجتمع وخصوصا طلبة المدارس حول المخاطر الناتجة عن استخدام الاجهزة الذكية.

يوجد العديد من العلامات التي يجب أن نعطيها الاهتمام الكبير وتدل على أن الفرد لديه إدمان على الأجهزة الذكية من هذه العلامات الآتي:



# ما الأضرار الناتجة عن الاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية:

إن للاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية أضرارًا كثيرة وتسبب لدى الأفراد الكثير من المشكلات سواء كانت مشكلات صحية أو نفسية او اجتماعية وسنتطرق بالحديث عن الأضرار فيما يأتي:

## أولاً - الأضرار الجسدية: يسبب استخدام الأجهزة الذكية أضرار جسدية كثيرة من اهمها:

١. **الصداع المستمر:** نتيجة التعرض المستمر للأشعة الصادرة عن الأجهزة الذكية.
٢. **مشاكل في الرؤية:** نتيجة التعرض المستمر للأشعة الصادرة عن الأجهزة الذكية، وعدم السماح للعين بأخذ المساحة الكافية للامتداد البصري.
٣. **ألم في العضلات والمفاصل:** إنَّ الاستمرار في استخدام الأجهزة الذكية يسبب توتر في العضلات وخصوصا عضلات الرقبة، وألم في المفاصل.
٤. **اضطرابات سمعية:** يسبب الاستخدام المستمر للأجهزة الذكية اضطراب السمع لدى الأفراد نتيجة حدوث مشاكل في الاذن من التهابات وخلل في وظائف الأذن نتيجة للأصوات العالية الصادرة عن هذه الاجهزة.
٥. **السمنة الزائدة والمفرطة:** بسبب نقص الحركة وزيادة تناول الأطعمة السريعة.
٦. **اضطرابات في الجهاز الهضمي:** يمكن أن يصاب الفرد بالإمساك الشديد بسبب قلة الحركة الناتجة عن الجلوس لفترات طويلة في استخدام الأجهزة الذكية.
٧. **أمراض في الجهاز البولي:** حيث يسبب الجلوس لفترات طويلة في استخدام الأجهزة الذكية حدوث ترسبات في الكلى، والتهابات في المسالك البولية.
٨. **خلل في الأعصاب الطرفية والاحساس وخصوصاً في الاصابع.**
٩. **احتمالية حدوث نوبات صرعية:** لأن التعرض المستمر للأشعة يعتبر في بعض الأحيان محفزا لظهور النوبات الصرعية لدى الافراد لذلك يجب الانتباه على عدم الجلوس لفترات طويلة في استخدام الاجهزة الذكية.
١٠. **الحوادث:** إن الانشغال في استخدام الاجهزة الذكية من الأسباب الرئيسية للحوادث وخصوصاً حوادث السير.

## ثانياً - الأضرار النفسية والاجتماعية:

إن الاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية يسبب العديد من الأضرار النفسية والاجتماعية والتي من أهمها:

١. العزلة والانطواء.
٢. التوهمات الخاطئة بالشعور باهتزاز الهاتف.
٣. الادمان النفسي حيث إنَّ ٦٦٪ من الشباب يصبح لديهم قلق وتوتر عند فقدان هواتفهم.
٤. عدم الاندماج مع الرفاق أو القيام بالواجبات الاجتماعية على أكمل وجه.
٥. اكتساب سلوكات انحرافيه وغير أخلاقية نتيجة الاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية.
٦. اضطراب في النوم والأرق.
٧. فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعه للطالب فيما سبق.
٨. التقليد والنمذجة الخاطئة وغير المنطقية.

# دور المدرسة والأهل في الوقاية من الإدمان على الأجهزة الذكية:

١. يجب أن يكون المعلمين والأهل القدوة الحسنة للأبناء والطلبة.
٢. لا تنههم عن أمر أنت تقوم به أمامهم.
٣. الحوار البنَّاء مع الطلبة والأبناء حول مخاطر الأجهزة الذكية، والحوار معهم حول أهمية القيام بالأنشطة الرياضية.
٤. عمل اتفاقية مع الأبناء بعمل أوقات محددة لاستخدام الأجهزة الذكية.
٥. اهتمام المدرسة بالأنشطة الثقافية والاجتماعية والتوعية وعمل برامج دورية بمخاطر استخدام الأجهزة وان يكون للطلبة دور ايجابي في نشر الوعي في المجتمع، ليكون لهم دور بنَّاء ويشعرون بالمسؤولية.



دليل التثقيف الصحي المدرسي



# مرحلة المراهقة

# مرحلة المراهقة

## تعريف المراهقة وسن البلوغ:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل (رهق) ويعني الاقتراب من الشيء والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه ليس النضج نفسه لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بمرحلة النضج ولكنه لا يصل إلى اكتماله إلاّ بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشرة، حيث يحدث خلالها العديد من التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية وهي التي تؤثر على سلوك الفرد في هذه المرحلة وتكون شخصيته فيما بعد.

- يبدأ البلوغ عند الإناث في الحالة الطبيعية بين عُمر ٩-١٣ سنة.
- يبدأ البلوغ عند الذكور بين عُمر ١٠-١٤ سنة.

## تقسم فترة المراهقة إلى ثلاث مراحل:

١. مرحلة المراهقة الأولى: بين (١١-١٤) سنة وتمتاز بالتغيرات البيولوجية السريعة.
٢. مرحلة المراهقة المتوسطة: بين (١٤-١٨) سنة وتمتاز باكتمال التغيرات البيولوجية.
٣. مرحلة المراهقة المتأخرة: بين (١٨-٢١) سنة ويصبح في نهايتها الإنسان راشداً في المظهر والتصرفات.

في بعض المجتمعات تصل الفتاة مرحلة البلوغ في سن التاسعة من عمرها في حين يصل الفتى هذه المرحلة في العاشرة من عمره، كما وتتأخر الفتاة بالوصول للبلوغ حتى الخامسة عشرة والفتى قد يتأخر حتى السادسة عشرة، كل ذلك يعتمد على طبيعة المناخ، ففي المناطق الحارة مثلاً تبكر الفتاة في مرحلة البلوغ، كما تسهم في ذلك بعض العوامل الوراثية والعائلية كالسمنة وزيادة الوزن.

### التغيرات الجسمية في مرحلة البلوغ عند الإناث:

١. زيادة في الطول والوزن (يكون زيادة الطول ملحوظاً بين (٥-١٠) سنوات).
٢. تغير في حجم الحوض.
٣. ظهور الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة.
٤. بروز الثديين وزيادة حجمهما.
٥. بدء الدورة الشهرية.

### التغيرات الجسمية في مرحلة البلوغ عند الذكور:

١. زيادة في الطول والوزن (الزيادة في الطول يكون ملحوظاً عند سن (٥-١٢) سنة ).
٢. زيادة في حجم الأعضاء التناسلية.
٣. ظهور الشعر تحت الابطين وفي منطقة العانة.
٤. تغير الصوت.
٥. زيادة التعرق والإفرازات الدهنية.
٦. يبدأ إنتاج السائل المنوي.

### الدورة الشهرية:

هي الفترة الزمنية التي تبدأ من اليوم الأول لحدوث الحيض إلى اليوم الأول للحيض التالي، وغالباً ما تكون مدتها حوالي ٢٨ يوماً إن كانت منتظمة، وغالباً ما تكون الدورات الشهرية الأولى غير منتظمة وتستمر هذه الدورة في الحدوث شهرياً حتى عُمر (٤٨-٥٢) سنة في المعدل، وذلك بحسب طبيعة جسم المرأة .

## الإباضة:

هي إنتاج المبيضين للبويضات، وتحدث عادة في منتصف الدورة الشهرية المنتظمة (اليوم الرابع عشر قبل الدورة التالية) وتعيش البويضة مدة أقصاها ٤٨ ساعة، فإذا تم اخصابها فإنها تنقسم فوراً أثناء سيرها باتجاه الرحم، وتصله بعد ٥-٧ أيام لتغرس في بطانته، وإذا لم يتم اخصابها فإنها تتحلل وتخرج مع الحيض، وتختلف مدة الحيض من فتاة إلى أخرى لكنها تتراوح بين ٣-٧ أيام بالمعدل.

## الطمث (الحيض):

ظاهرة طبيعية تحدث نتيجة انفصال جزء من بطانة الرحم تحت تأثير الهرمونات الأنثوية وتستمر في المعدل من ٣-٧ أيام، وقد تمتد حتى عشرة أيام أحياناً، ويكون الطمث في البداية غير منتظم نتيجة عدم الاستقرار الهرموني .

## عسر الطمث:

يُعد عسر الطمث مشكلة شائعة بين الفتيات، وهي الآلام المصاحبة للطمث فقد يحدث ألم في الظهر أو أسفل البطن الذي ينتشر إلى الظهر وأعلى الفخذين، وغثيان وتقيؤ وإسهال وصداع لفترة تستمر من بضع ساعات إلى ثلاثة أيام، ويحدث عسر الطمث نتيجة التقلصات الرحمية.

بعض النصائح التي تخفف آلام عسر الطمث:

١. الراحة والنوم.
٢. ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.
٣. تناول الأطعمة الصحية كالفاكهة والخضراوات والحبوب.
٤. شرب الماء والسوائل الدافئة.
٥. تناول الأدوية المسكنة «المأمونة الاستخدام» عند اللزوم فقط، وعدم الاكثار منها تجنباً لمضاعفاتها السلبية.
٦. استخدام قربة الماء الساخن.

## النظافة الشخصية في فترة الحيض:

لتشعري بالراحة خلال هذه الفترة عليكِ الاهتمام بالنظافة، يمكنكِ اتباع الخطوات التالية:

١. اغسلِ يديك جيداً بالماء والصابون بعد استخدام الحمام.
٢. غيري الفوطة الصحية كلما دعت الحاجة.
٣. تخلصي من الفوطة بالطريقة الصحيحة عن طريق طيها للداخل ولفها بكيس ورقي أو بلاستيكي والتخلص منها في سلة المهملات.
٤. بللي الليفة بالماء والصابون، وقومي بتنظيف الأعضاء التناسلية الخارجية من الأمام للخلف ثم صبي الماء عليها مع تكرار هذه العملية كلما لزم الأمر .
٥. جففي المنطقة بالورق الصحي مع التركيز على الثنايا.
٦. ضعي الفوطة الصحية النظيفة مع مراعاة الاتجاه من الأمام للخلف.
٧. غيري ملابسك الداخلية باستمرار مع مراعاة أن تكون هذه الملابس من القطن.
٨. يمكنك الاستحمام يومياً، وخاصة بالماء الدافئ مع تجفيف منطقة العانة جيداً .

احرصي دائماً على الاحتفاظ بفوطة صحية نظيفة في حقيبتك المدرسية أو خلال الرحلات المدرسية والسفر حتى لا تشعرين بالإحراج في حال الحاجة لها وعدم توفرها، حيث تحدث في هذا العمر بعض الاضطرابات في موعد الحيض.

## التطور العقلي (المعرفي ):

القدرة على إنجاز المهمات العقلية بسهولة وسرعة وكفاءة، وهذا النمو يمُكِّن المراهق من التفكير بدرجة عالية من المرونة، كما يحدث نمو للمفاهيم المعنوية مثل الخير والشر وزيادة الدقة في التحليل وإبداء الرأي واتخاذ المواقف وتكون هناك قدرة على استخلاص المعلومة والإفادة منها والاستجابة لها ولا سيما في مرحلة المراهقة المبكرة.

## التطور الاجتماعي:

تبدأ علاقة المراهق بالتغير مع الوالدين ومن هم أكبر سناً، حيث يشعر بالحاجة إلى الانفصال عن الأسرة والوالدين كونه يشعر بأنه يافع وراشد ويرفض معاملته كطفل، حيث يبدأ بالبحث عن البديل كالعم، العمة، الخال، أو الأصدقاء.

## التطور الانفعالي:

على الرغم من أن مرحلة البلوغ تقع تحت تأثير الهرمونات الجنسية وهرمونات الغدة النخامية، إلاّ أن كثيراً من العوامل الأخرى تؤثر فيها أيضاً، كالوراثة والبيئة والتغذية والعوامل الاجتماعية والعوامل النفسية التي تؤثر في عمل الغدة النخامية، كما أن للتحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً في الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، حيث قد تظهر بعض الانفعالات والسلوكات التي قد تؤثر بشكل سلبي مثل:

١. الخجل والانطواء.
٢. الحساسية الزائدة (خاصة في الأيام التي تسبق الدورة الشهرية عند الإناث).
٣. الغضب وسرعة الانفعال.
٤. الميل للجدل وقلة الصبر.
٥. التردد والتمرد.
٦. الاهتمام الزائد بالمظهر الخارج.

## الأهداف:

١. رفع الوعي الصحي لدى الطلبة في سن المراهقة حول مفهوم المراهقة والبلوغ والتغيرات التي تحدث خلال هذه المرحلة.
٢. غرس المفاهيم الصحية ذات العلاقة بالبلوغ بهدف تبني أنماط حياة صحية.



دليل التثقيف الصحي المدرسي



# العنف المدرسي

# العنف المدرسي

## الأهداف:

١. معرفة المفاهيم المتعلقة بالعنف المدرسي.
٢. معرفة أشكال العنف المدرسي.
٣. أن يعرف الطلبة مصادر العنف المدرسي.
٤. أن يعرف الطلبة اسباب العنف المدرسي.
٥. أن يعرف الطلبة طرق علاجه والوقاية منه.
٦. مساهمة الكوادر الطبية في مديريات الشؤون الصحية في المملكة والمعلمين في المدارس المتخصصين بنشر الوعي الصحي بالأمور المتعلقة بالصحة النفسية وخصوصا حماية أبنائنا الطلبة من العنف وما ينتج عنه من تأثيرات سلبية .

## تعريف العنف المدرسي:

هي السلوكات الشاذة في الوسط المدرسي المتمثلة في السلوكات اللفظية وغير اللفظية.
وهو سلوك جسدي أو لفظي يهدف إلى الإيذاء أو التخريب سواء تم نتيجة خلاف أو تم كوسيلة لتحقيق قصد أو غاية ما، فلابد أن يتضمن العنف القصد والندية في إلحاق الأذى المقصود بشخص معين، سواء كان الأذى مباشراً أم غير مباشر.

## أشكال العنف المدرسي:

كثيرة هي جداً السلوكات التي توصف بأنها عنيفة، وقد نشعر بأن سلوك العنف ظاهرة واضحة المعالم سهلة التعريف إلا أن الحقيقة غير ذلك تماماً وللعنف أشكال عديده منها:

### ١- العنف البدني أو الجسدي:

سلوك عنفي لإحداث المعاناة والأذى والألم البدني للآخرين، ومن أمثلته الضرب والركل والعض وشد الشعر ويرافق هذا كله عادة نوبات من الغضب ويوجه عادة هذا الغضب نحو المصدر الرئيسي المسبب للعنف، والعنف البدني يعتبر أقدم أنواع العنف التي عرفها الإنسان منذ القدم ككائن متميز له فكر وإرادة.

### ٢- العنف اللفظي:

ويتضح من التسمية أن هذا العنف هو الإيذاء باللفظ أي أن وسيلة العنف هي الكلام، ويهدف هذا النوع من العنف إلى التعدي على حقوق الآخرين بطريقة الكلام والألفاظ النابية، وعادة هذا النوع من العنف يسبق العنف الجسدي لقصد وهو الكشف عن قدرات وإمكانات الأشخاص، أوجه إليهم هذا العنف اللفظي، ويكون قبل أن يتطور العنف من الكلامي إلى الجسدي.

### ٣- العنف الرمزي:

وهو عنف تسلطي كما يسميه علماء النفس، وهو قدرة ما يتمتع بها صاحب هذا النوع من العنف والذي يصدر منه مثل هذا العنف والمتمثل في استخدام بعض الطرق الرمزية والتعبيرية تحدث آثار نفسية وعقلية واجتماعية على الشخص الموجه إليه العنف، وهذا العنف غير لفظي كاحتقار الآخرين أو عدم النظر إلى الشخص الموجه له العداء أو العنف أو ازدراءه وتحقيره أو أي إشارة غير لفظية وإنما تدل على الرمزية ويعني إشارة الشخص الموجه له النظر أو الإشارة أو الرمز.

# أسباب ظاهرة العنف في المدارس:

كثرة ظاهرة العنف المدرس في كل المجتمعات وأصبحت تمثل مشكلة حقيقية تترب عليها آثار سلبية على الفرد والمجتمع ويتضح ارتباط المدرسة بالعنف لتأثيرها القوي في شخصية الحدث من ناحية، وتأثيرها في البيئة المحيطة من ناحية أخرى، فالمدرسة تعد مؤسسة تربوية اجتماعية، وقد تفشل المدرسة في أداء وظيفتها الحقيقية، احتمال إرجاعها لعوامل متعددة، منها ما يتعلق بالحدث نفسه ومنها ما يتعلق بالمواد الدراسية وموضوعاتها أو النظام المدرسي بصفة عامة ويمكن تفصيل تلك الأسباب بالتالي

## تسلط المدرسة:

إنَّ تسلط الإدارة والمعلمون يؤدي إلى خلق جيل غير قادر على حل مشكلاته وقد يتطور ذلك إلى الإحباط واعتلال الصحة النفسية التي بدورها تؤدي إلى سلوك العنف، فمتى استطاعت المدرسة القيام بدورها التعليمي والتربوية، فتعرض القواعد والتعليمات والنظم، فإذا تجاوزت حدودها المعقولة في فرض القواعد والتعليمات والنظم واتبعت أسلوباً صارماً لا يتفق مع الحد الطبيعي للأمور فلا شك سيؤدي ذلك إلى نفور الطلبة من المدرسة وكراهيتها والهروب منها ثم يتبع الهروب الخطوة الأولى في الوقوع في سلوكات منحرفة.

## المجتمع المدرسي لا يراعي الفروق الفردية للطلبة:

كثيراً ما تركز المدرسة على الطالب المتفوق والناجح ولا تهتم بالطالب الذي يعاني صعوبات تعليمية، أو الطالب غير المتجاوب مع المدرسة، وبحسب نظرية الدوافع، فإن الإحباط هو الدافع الرئيس الذي يليه العنف، فبالعنف يتمكن الفرد الذي يشعر بالعجز، من إثبات قدراته، وكثيراً ما يكون العنف نتيجة عن المنافسة والغيرة، وأيضاً الطالب الذي يعاقب من معلميه باستمرار يبحث عن شخص يفرغ غضبه عليه.

## الإخفاق الدراسي:



قد ينعكس الإخفاق الدراسي على سلوك الطلبة وتصرفاتهم ويمكن ارجاعه إلى أسباب متعددة منها ما يتعلق بالقدرة العقلية، وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة العلمية التعليمية، ومنها ما يعزى إلى عدم الرغبة وعدم التوافق مع البرامج الدراسية وكلها أمور لها أثر على شخصية الطالب وقد تجعله يتجه إلى سلوكات العنف والهروب من المدرسة أو ردود فعل مضادة للمجتمع لشعورهم بالنقص وممارسة العنف مع الذات في بعض الأحيان كالانتحار.

## سلوكات المدرسة:

إنَّ الدور الذي يلعبه المعلم والمدير في التعامل مع مشكلة العنف وقسوة بعض المعلمين في إدارتهم للفصل وطريقتهم في التدريس وغيرها قد ينتج عنها انحراف لدى الطلبة وتؤكد بعض الدراسات أن إلمام المدرسة بطبيعة المرحلة النمائية وبالأساليب الصحيحة في التعامل مع الطلبة وقيامها بدورها التربوي والتعليمي على أكمل وجه، أثبتت أنه من الأمور التي لها صِلة وثيقة بعنف وعدوانية الطلبة، وعدم وعي بعض المعلمين بطبيعة طلبته، والعجز عن فهم نفسية وخصائص المرحلة التي يمرون بها الطلبة.

# مصادر العنف المدرسي

## مصادر خارجية:

**(الترهيب):** هو العنف الموجه من خارج المدرسة إلى داخلها، على أيدي مجموعة من البالغين ليسوا تلاميذ ولا أهالي، حيث يأتون في ساعات الدوام المدرسي من أجل الإزعاج أو التخريب.

## مصادر داخلية، منها :

أ. العنف بين التلاميذ أنفسهم.
ب. العنف بين المعلمين أنفسهم.
ج. العنف بين المعلمين والتلاميذ.
د. التخريب المتعمد للممتلكات (فاندلزم).

# طرق علاج العنف في الوسط المدرسي والوقاية منه:

١. ضرورة فهم ظروف المجتمع الذي يعيش فيه الممارس للعنف، وتحديد مكامن التوتر في تلك الظروف التي تشكل الواقع الاجتماعي، للتعرف على الظروف المهيمنة لتفشي العنف.
٢. العمل على تطوير الأنظمة التعليمية بأهدافها وبنيتها، وأساليبها، ومن أهم النقاط في هذا المجال ما يلي:

- تنويع طرق التدريس بدلاً من الاعتماد على طريقة واحدة (التلقين) للسماح لكل الطلبة بالمشاركة في الحصة، وإعطائهم الحرية في التعبير.
- التخلي عن اعتبار المنهاج مجرد كتاب مدرسي والنظر إليه كإطار شامل للمعارف والخبرات والمهارات والاتجاهات والقيم، وتبني المعلم دور الموجه لكل الأفكار التي يطرحها المتعلم (سواء كانت لها علاقة بالبرامج أم لا). والتنويع في وسائل التقويم بدلاً من تبني وسيلة واحدة(الامتحانات) وتعويد المعلم على التقييم الذاتي.
- إقامة علاقات متوازية وتفاعلية بين المعلم والطالب، أساسها التفاهم والاحترام والسعي لتحقيق الأهداف المشتركة.
- تحويل الإشراف التربوي من مفهومه التفتيشي السلطوي الجامد إلى مفهوم متطور يقوم على التعاون والتنظيم من أجل تطوير العملية التعليمية التعلمية
- فتح قنوات اتصال حقيقية بين المربين والأولياء والطلبة، وذلك بعقد جلسات دورية لمناقشة القضايا التي تهم كل الأطراف.
- احترام شخصية المتعلم ومساعدته على التعبير عن حاجاته وآرائه.
- تنمية مهارات الاتصال الناجح بين الطلبة أنفسهم وبين الطلبة والمعلمين .



# التنمر

# التنمر

## المقدمة:

يعتبر التنمر ظاهرة منتشرة لدى فئات الأطفال والمراهقين وخصوصاً في المدارس بسبب تواجد الطلبة مع بعضهم بشكل يومي ولفترات طويلة، وهذه الظاهرة تحتاج إلى تدخل سريع لتخفيف الاضطرابات والسلوكات السلبية داخل المدرسة وخصوصا لدى الطلبة الذين يتعرضوا للتنمر مما لها من آثار على صحتهم الجسدية والنفسية بشكل كبير، ومن هنا جاء هذا الدليل للتقليل من هذه الظاهرة ومقاومتها حتى يكون لدينا مجتمع صحي سليم ومعافى.

وستتعرف في هذا الموضوع على:

١. تعريف مفهوم التنمر.
٢. أسباب التنمر .
٣. أشكال التنمر عند الطلبة.
٤. أين يقع التنمر؟
٥. الأضرار التي تصيب الطالب الذي يتعرض للتنمر .
٦. الأضرار التي تصيب الطالب الذي يقوم بالتنمر على الآخرين.
٧. كيف نحمي أنفسنا من التنمر؟
٨. أنا أتعرض للتنمر، ماذا أستطيع أن أفعل؟
٩. مهارات تساعد الطلبة على مواجهة التنمر.
١٠. طالب يقوم بسلوك التنمر على زملائه ماذا يفعل؟

## تعريف التنمر:

هو قيام طفل أو مراهق أو مجموعة منهم بإيذاء طفل أو مراهق آخر بأي شكل من الأشكال، وأن يكون ذلك الإيذاء متكرر ومتعمد.

## اسباب التنمر:

١. أن يكون الشخص مصاباً بالنرجسية، أو جنون العظمة، مع وجود ميول للهيمنة والسيطرة
٢. من أجل لفت الانتباه، ربما يتنمر بدافع الغيرة.
٣. قد يكون المتنمر تعرض أو يتعرض لمثل هذه الأفعال من جانب الآباء.
٤. تعرض الطالب للصدمات النفسية، والكوارث، والأزمات خصوصا إذا لم يتلقى الطالب الدعم النفسي الاجتماعي؛ للتخفيف من الاضطرابات ما بعد الأزمة.
٥. ينتج سلوك التنمر عن الفرد بسبب شعوره بالملل ويصدر عنه بشكل طائش لا يعرف توابعه وآثاره.
٦. عوامل نفسية مثل العقد النفسية والإحباط والاكتئاب والقلق.
٧. عوامل اجتماعية وأسلوب التربية الذي يتراوح بين التربية العنيفة وأساليب العقاب، والتدليل الزائد، وجميع الظروف المحيطة بالفرد من الأسرة، والمحيط السكني، والمجتمع المحلي، جماعة الاقران، ووسائل الإعلام.
٨. عوامل اقتصادية وتدني دخل الأسرة.

## ومن أشكال تنمر الطالب  ضد زملائه:

١. تهديده بإيذائه او فضحه أو أخذ الأشياء الخاصة به أو مخاصمته وتحريض الطلبة الآخرين عليه.
٢. الاعتداء عليه جسديًا.
٣. السخرية منه بالحركات أو الكلمات.
٤. إطلاق الشائعات عنه أو فضحه في امور لا يرغب بالكشف عنها.
٥. أخذ نقوده أو طعامه او اشياء تخصه.
٦. استفزازه ومضايقته.

# اين يقع التنمر:

من الممكن ان يقع التنمر في أي مكان ، فقد يقع في المدن والقرى والمدارس الخاصة والحكومية، وفي العائلات الصغيرة والممتدة، والغنية والفقيرة، ويقع التنمر ايضاً في البيت والشارع والنوادي، وفي أي مكان يتواجد فيه الاطفال والمراهقين، لكن تعتبر المدرسة أكثر الاماكن التي يتعرض فيها الفرد للتنمر.

# الأضرار التي تصيب الطالب الذي يتعرض للتنمر من الآخرين:

١. الشعور بالألم النفسي والجسدي حتى بعد انتهاء عمل التنمر.
٢. الخوف من التواجد في اماكن معينة تذكره بالتنمر وخصوصا المدرسة.
٣. ضعف الثقة بالنفس والقدرات الذاتية.
٤. تدني التحصيل الدراسي وصعوبة التركيز.
٥. الانزواء والابتعاد عن الآخرين.
٦. القلق الدائم والتوتر والنظرة السلبية.

# الأضرار التي تصيب الطالب الذي يقوم بالتنمر على الآخرين:

١. لا يمكن أن يتعلم من خبرات الحياة، فيصبح أكثر عرضة للأخطاء والأخطار، وتعرضاً للمشكلات.
٢. لا يحبه الآخرين ولا يعتبر محل ثقة لهم.
٣. يصعب عليه الشعور بالآخرين والتعاطف معهم.
٤. لا يستطيع الاندماج مع الاخرين بشكل طبيعي وتكوين علاقات تساعده وتساهم في تطويره.
٥. ليس له أصدقاء حقيقيين محبين له حتى لو كان عددهم كثير من حوله.
٦. لا يوجد حوله الكثير من الأشخاص الذين يتمنون له الخير ويريدون له النجاح والتطوير.

# أنا طالب أتعرض للتنمر ، ماذا أستطيع أن أفعل:

١. التنمر عمل خاطئ يجب أن يتوقف فوراً.
٢. لا يوجد أي فرد يستحق أن يتعرض للتنمر فهو سلوك ينتج من أشخاص غير أسوياء.
٣. أنت لست مذنباً في التنمر الذي تتعرض له.
٤. ما يتحدث عنك من اشاعات أو أمور تزعجك لا تعكس شخصيتك فأنت إنسان مميز.
٥. الطالب الذي يقوم بالتنمر هو طالب ضعيف الشخصية وعنده عقدة النقص ويرغب بتعويض هذه العقدة عن طريق القيام بسلوكات عدوانية وغير صحيحة.
٦. إذا طلبت مساعدة من المعلمين أو كبار السن الذين تثق بهم عند تعرضك للتنمر فهذه شجاعة منك وليست ضعف.

# مهارات تساعد الطلبة على مواجهة التنمر:

١. كن قويا وذكر نفسك بالنجاحات والانجازات التي قمت بها وتذكر ان لك اشخاص يحبوك ويهتمون بك.
٢. لا تستسلم ولا تخضع لاي امر من الشخص الذي يريد ان يمارس عليك التنمر، وإذا تعرضت للخطر اذهب لشخص كبير قريب لك تثق به ويثق بك وتحدث معه عن الموقف الذي تعرضت له.
٣. يجب ان لا اشعر بالضعف او الخجل لأنني تعرضت للتنمر، فالتنمر ليس خطئي بل خطأ الطالب الذي يقوم بذلك العمل.
٤. يجب ان اكون قريبا من اصدقائي او من شخص كبير اثق به مثل المرشد النفسي فله دور كبير في مقاومة تلك المشاكل لدى الطلبة.
٥. تذكر أن سكوتك عن التنمر سيجعل من الشخص الذي قام بهذا السلوك دافعا للتمادي والاستمرار بالسلوك الخطأ.
٦. إن الطالب الذي يبدو عليه ضعف الشخصية وعدم الثقة بالنفس هو أكثر عرضة للتنمر، لذلك يجب ان تكون شخصيتك قوية وقادر على مواجهة أي مشكلة أمامك بطرق صحيحة.

## وفيما يلي بعض المهارات التي تساعدنا لعدم التعرض للتنمر من الاخرين:

١. تدرب أن تمشي مستقيم الظهر دائماً، وثقتك بنفسك عالية.
٢. انظر في عيني زميلك عندما تتحدث معه دائماً.
٣. لا تؤذ أو تستفز أحداً.
٤. اختر الاصدقاء الجيدين.
٥. كن صديقا جيداً وساعد زملائك.
٦. تكلم دائماً مع من تحب من الأهل أو الأقارب ومن تثق بهم ويثق بك عن ما تواجهه من مشاكل أو متاعب ليساعدك في حلها.

## طالب يقوم بسلوك التنمر على زملائه ماذا يفعل:

١. إذا كنت تقوم بسلوك التنمر فكر بجدية بالأمور التالية:
٢. التنمر عمل غير مقبول انسانياً ولا يليق بك لأنك تؤذي الاخرين بذلك وإيذاء الآخرين عمل غير مقبول أخلاقياً ولا دينياً ولا اجتماعياً.
٣. التنمر يقلل من احترامك لنفسك ونظرتك واحترامك لنفسك يتناقص، حتى لو بدى لنفسك أنك قوي وتسيطر على الأمور فهذه توهمات خاطئة.
٤. أنت أقوى حين تساعد الاخرين، سيطر على نفسك وكن قوياً في مساعدة الآخرين واكتساب محبتهم بتقديم الخير والعون لهم.
٥. تحدث لشخص كبير تحبه وتثق به عن رغبتك القوية في التخلص من التنمر فسوف يساعدك.
٦. كن شجاعاً وقوياً وخذ قراراً جاداً في إيقاف التنمر فهذا القرار يحتاج لشجاعة وقوة وأنت تكتسب هاتين الصفتين.

## ولنتذكر جميعا:

من حقنا أن نعيش بسلام آمنين بعيداً عن التنمر.

لا يليق بك كإنسان أن تمارس التنمر على الآخرين، فأنت أرفع شأناً من ذلك.

أنت لا تستحق أن يتم التنمر عليك ولا يوجد أي طفل أو مراهق يستحق التنمر عليه.

كن مؤثراً ولك دورا إيجابي في مقاومة التنمر والحد منه في البيت أو المدرسة أو المجتمع.

دليل التثقيف الصحي المدرسي



# التدخين

# التدخين وأضراره

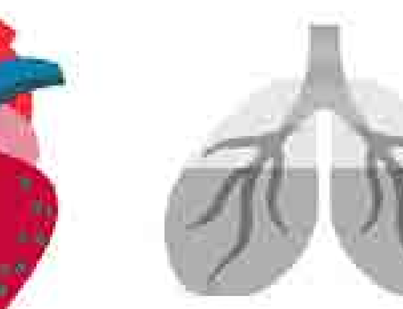
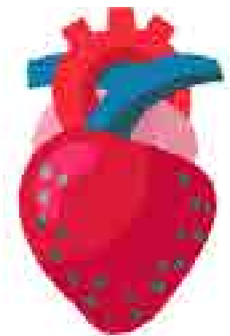
## تعريف التدخين

التدخين هو عملية يتم فيها حرق مادة غالبًا ما تكون التبغ وبعدها يتم استنشاقه، ويصدر عنها احتراق المادة الفعالة النيكوتين مما يجعلها متاحة للامتصاص في الرئة بالإضافة للكثير من المواد الكيميائية التي تؤثر على الجهاز العصبي.

## أضرار التدخين على الفرد

يتسبب التدخين في العديد من المشكلات الصحية والاجتماعية والاقتصادية، وإذا استمر المدخن لسنوات طويلة دون أن يقلع عن التدخين فإنه يتسبب العديد من الأضرار والأخطار ومنها يا يأتي:

١. حدوث أمراض القلب، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم.
٢. الإصابة بأمراض السرطان، وخاصة سرطان الرئة.
٣. اصفرار الأسنان وتسوسها وأمراض الفم، واصفرار الأظافر أيضًا.
٤. حدوث أمراض في الجهاز التنفسي، كمرض الربو، والسعال المزمن.
٥. التسبب في مشاكل في المعدة، ومنها: القرحة.
٦. التأثير في وظائف الدماغ.
٧. التأثير في وظائف بعض الحواس: مثل حاسة الذوق والبصر والشم.
٨. التسبب في الشيخوخة المبكرة.
٩. الحدة في نوبات الربو.
١٠. ارتفاع فرص إصابة أبناء المدخنين بعدد من الأمراض مثل: التهاب الرئة، والتهاب الشعب الهوائية، وازياد السعال ونوبات الربو لديهم.
١١. تثبيط جهاز المناعة؛ إذ يسهم التدخين في جعل المدخنين أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، مثل: عدوى التهاب الرئة، أو الانفلونزا.
١٢. ارتفاع في فرصة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.
١٣. تقليل معدل الخصوبة عند المرأة والرجل.
١٤. التأثير في صحة الأم الحامل والجنين، فقد يعاني الجنين من نقصان الوزن عند الولادة أو تتم عملية الولادة قبل موعدها، أو قد يتسبب بوفاة الجنين.
١٥. ظهور رائحة فم كريهة من المدخن مما تنفر الناس منه.
١٦. التأثير على البشرة فتظهر أكثر شحوبًا وأقل نظارة.


# أضرار التدخين على المجتمع والبيئة

ينتج عن التدخين آثار سلبية خطيرة تهدد سلامة الإنسان والبيئة التي يعيش فيها، على المجتمع واستقراره، ومن أضرار التدخين على المجتمع والبيئة ما يأتي:

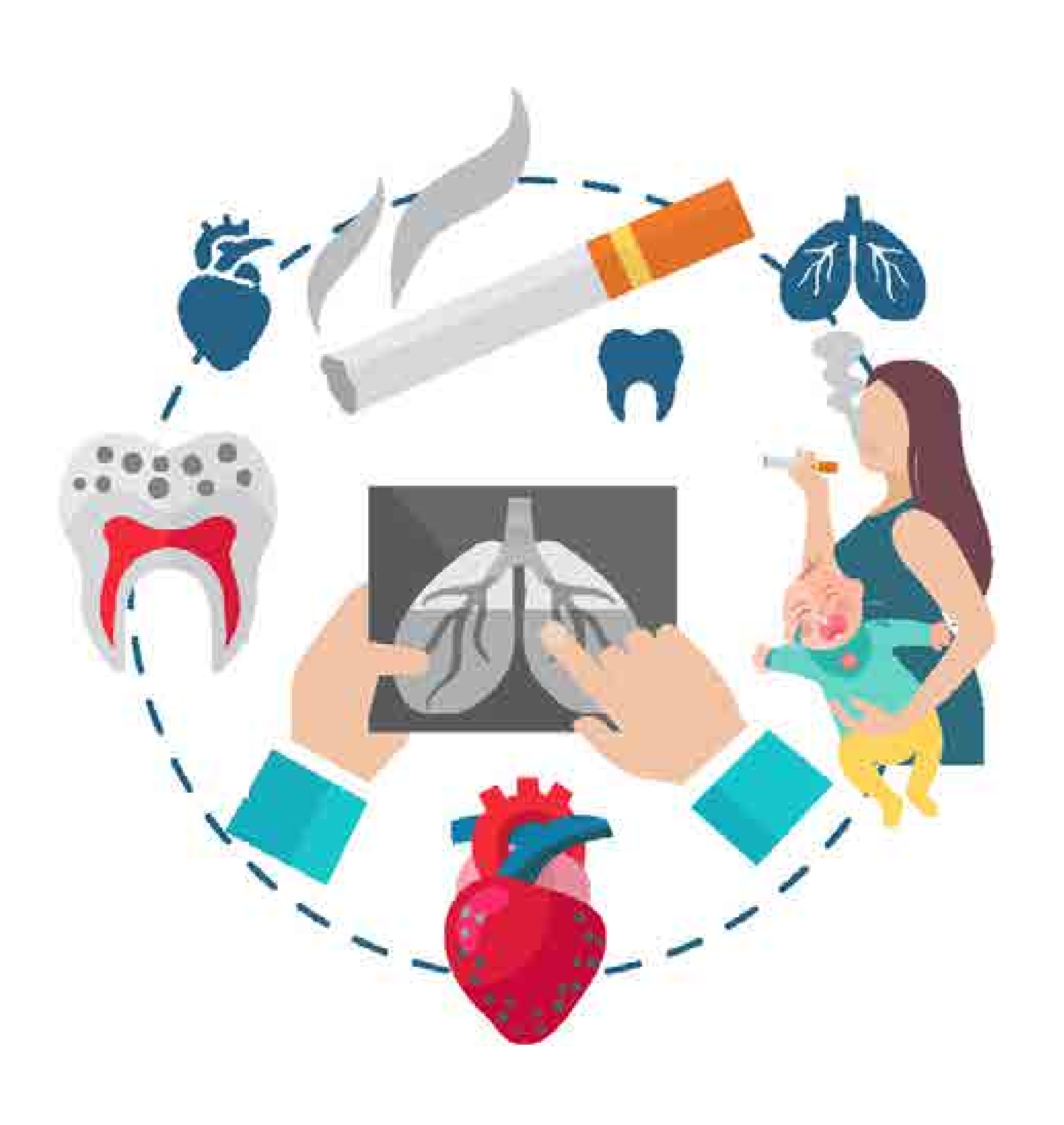
١. المشكلات الاقتصادية الكبيرة التي تنتج عن إنفاق الأفراد لجزء كبير من دخلهم الشهري على شراء السجائر، وبالتالي تستنزف قدراتهم المادية على حساب الالتزامات الحياتية، مما يعرضه لمشاكل أسرية وأزمات ومشاكل اجتماعية كبيرة.
٢. جميع الأضرار الصحية التي تعود على الفرد المدخن تستنزف طاقات المجتمع، وخاصة القطاع العام في الإنفاق على القطاع الصحي، وتتمثل هذه الطاقات بالوقت والجهد والمال لعلاجها، مما يؤثر سلبًا على قدرات أفراده في العيش بشكل طبيعي.
٣. يسبب التدخين في تلوث الهواء المحيط بنا.
٤. تعرض غير المدخنين لدخان التبغ عن طريق الهواء الملوث مما يؤثر في صحتهم.
٥. افساد جمال البيئة، عند ترك أعقاب السجائر والعلب الفارغة على جوانب الطرقات.
٦. تلوث المفروشات والأثاث وإفسادها.
٧. يتسبب في إحداث الكثير من الحرائق.

# كيفية الإقلاع عن التدخين

يوجد العديد من النصائح التي من شأنها المساعدة في الاقلاع عن التدخين عند اتباعها، ومنها الآتي:

١. إيجاد الحوافز والأسباب للإقلاع عن التدخين مثل الرغبة في تجنب خطر الإصابة بالأمراض التي يسببها التدخين، أو وقاية الأشخاص المحيطين من أخطار التدخين السلبي.
٢. اتباع الخطوات والأساليب التي تساعد على ترك عادة التدخين، مثل: بعض أنواع الجلسات والاستشارات المساندة، واستخدام الأدوية باستشارة الطبيب.
٣. طلب المساعدة من الأشخاص المحيطين من دعم العائلة والأصدقاء وتشجيعهم على تسهيل الإقلاع عن التدخين.
٤. ممارسة الرياضة باستمرار.
٥. قضاء أوقات أطول مع أصدقاء غير مدخنين.
٦. تغيير نوعية الأطعمة والمشروبات إذ يحفز تناول بعض أنواع الأطعمة والمشروبات الرغبة في التدخين، مثل أكل اللحوم، أو شرب القهوة، ويساعد استبدالها واختيار أنواعًا صحية مثل تناول الخضراوات والفواكه، والعصير، والماء على تجنب الرغبة في التدخين.







# المخدرات ومخاطرها على الفرد والمجتمع

# المقدمة:

تعتبر المخدرات آفة قاتلة وسبباً رئيسياً في هلاك الفرد بشكل خاص والمجتمعات بشكل عام ، ويجب علينا أن نقف يداً واحدة لمكافحة هذا السم القاتل بكل ما لدينا من قدرة ، ولأن الله تعالى ميزنا عن سائر المخلوقات بالعقل لنفكر به، وليس لدماره وهلاكه ، من هنا جاءت أهمية تقديم التثقيف الصحي للأفراد جميعًا وخصوصاً طلبة المدارس حول خطورة المخدرات وأضرارها، وكيفية مكافحتها ونشر الوعي لدى المجتمع بمخاطر تلك المواد القاتلة.

## تعريف المخدرات:

هي مواد تؤثر في وظائف الجسم بشكل سلبي وتتسبب بتأثيرات خطيرة غير متوقعة.

## أسباب تعاطي المخدرات:




## أضرار المخدرات:

للمخدرات اضرار كثيرة وتسبب لدى الأفراد الكثير من المشاكل على المستوى الصحي، والنفسي، والاجتماعي، والاقتصادي، وسنتحدث عن هذه الأضرار بشكل مفصل:

### أولاً – الأضرار الجسدية: تسبب المخدرات للأفراد أضرار جسدية كثيرة منها:

فقدان الشهية للطعام، والهزال، والنحافة، ضعف عام، واصفرار الوجه، وقلة النشاط، وضعف المقاومة للأمراض، والتهابات رئوية مزمنة، وسرطانات، اضطرابات في الجهاز الهضمي، واضطرابات في الجهاز البولي، وأمراض القلب والشرايين، وضمور في خلايا الدماغ، والإيدز، ونوبات صرعية وتشنجات، وفقر الدم، واضطراب في الدورة الشهرية، وتضخم الغدد الليمفاوية.

## ثانياً- أضرار نفسية واجتماعية:

تسبب المخدرات للأفراد أضرار نفسية واجتماعية وهي:

- اضطراب في الإدراك الحسي العام يصبح لدى الفرد خلل في إدراك الوقت، والمسافات والأحجام.
- اختلال في التفكير.
- الهذيان والهلوسة.
- الاكتئاب.
- افكار لاعقلانية
- تبلد انفعالي.
- عدم التركيز.
- فقدان الذاكرة.
- صعوبة في النطق.
- اختلال في الاتزان.
- عدم القدرة على التعبير عن المشاعر.
- قلق وخوف وتوتر مستمر.
- العزلة والانطواء.
- الانهيار الاجتماعي الأسري.
- انتشار الجريمة والسرقات.
- البطالة.
- الانتحار.

## ثالثاً- الأضرار الشخصية والاقتصادية :

- الانفعال السريع لدى الشخص.
- اهمال الواجبات.
- عدم القيام بالمهام .
- نقص الكفاية والحماس.
- الرسوب والفشل والتراجع الدراسي.
- الغياب المستمر عن المدرسة .
- القيام بسلوكات منحرفة بهدف تأمين مبالغ لشراء المواد المخدرة.
- فساد الأخلاق.
- فقدان العمل.

# الأساليب الارشادية والتثقيفية لمكافحة المخدرات:

- غرس القيم الدينية لدى الطلبة.
- **التوعية الاعلامية:** عمل برامج توعية وتثقيف بمخاطر المخدرات، ومراقبة البرامج التلفازية.
- اصدار قوانين رادعه للتقليل من التهريب والاتجار بالمخدرات.
- **المناهج الدراسية:** تضمين المناهج والكتب المدرسية بأساليب إرشادية وتثقيفية لمكافحة المخدرات وأن يكون للتعليم دور مهم في توعية الطلبة بمخاطر المخدرات بشكل مستمر.
- توفير أماكن مناسبة لاستثمار وقت الفراغ.
- ان يكون للشباب دور فعال في نشر الوعي بمخاطر المخدرات وتفعيل دورهم بشكل إيجابي.
- حث الأهل بالابتعاد عن المشاكل الأسرية.

# الثالوث الخطر للإدمان:

**أولاً - الفضول والتجربة:**
لا فضول ولا تجربة في المخدرات.

**ثانيًا - الاستعداد الشخصي والوراثي:**
يختلف الاستعداد الشخصي من شخص إلى آخر بناءً على البنية الجسدية والحالة النفسية، وهناك أثر وراثي في الاستعداد للتعاطي.

**ثالثاً - الطبيعة الكيميائية للمادة:**
تختلف الطبيعية الكيميائية من مادة الى اخرى وهذا له أثر في الإدمان.

**الثالوث الخطر للإدمان:**

دليل التثقيف الصحي المدرسي




# الأنشطة

# نشاط (١)

## النظافة الشخصية- غسل اليدين



| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| – التعرف إلى أهمية غسل اليدين.<br>– تحضير الأدوات اللازمة لغسل اليدين.<br>– غسل اليدين بالماء والصابون بالطريقة الصحيحة.<br>– الإبقاء على اليدين نظيفة قدر الإمكان. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يجهز المعلم المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة: قطعة صابون أو صابون سائلة، ماء جارٍ دافئ (حنفية مع مغسلة)، منشفة أو ورق تنشيف.
- يدرب طالبًا أو أكثر على استعمال قطعة الصابون على المغسلة، مع تنبه الطلبة إلى أن قطعة الصابون الكبيرة يصعب استعمالها حتى من قبل الكبار أحياناً، وفي أيام الشتاء الباردة تتأخر رغوة الصابون في الظهور عند استعمال الماء البارد، لذا ينصح باستعمال الماء الدافئ.

### يطلب المعلم من الطلبة الآتي:

- نزع الساعة، ورفع الأكمام لتجنب وصول الماء إليها.
- فتح الحنفية وضبط تدفق الماء باليدين.
- تبليل اليدين بالماء.
- استخدام قطعة الصابون أو الصابون السائل في عملية الغسل بحيث تصل الرغوة إلى اليدين بصورة جيدة.
- فرك باطن اليد بباطن اليد الأخرى وبالعكس.
- فرك باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الأصابع وبالعكس.
- فرك أظافر اليد اليمنى على باطن اليد اليسرى وبالعكس.
- فرك بشكل دائري الإبهام الأيسر ثم الأيمن.
- وضع الأصابع بشكل متداخل مع تحريكها ذهاباً وإياباً.
- شطف اليدين باستخدام ماء الحنفية حتى يتم إزالة الصابون بالكامل، ويحظر وضع اليدين في الحوض أو في الماء الراكد.
- تجفيف اليدين باستخدام بشكير نظيف أو ورق التنشيف.

| يؤكد المعلم على أن: | الفائدة المرجوة: |
|---|---|
| فترة غسل اليدين تتراوح من (٢٠ - ٣٠) ثانية مع الأخذ في الاعتبار زيادة هذه المدة إذا ما كانت اليدان متسختان بصورة واضحة، مع إزالة الأوساخ تحت الأظافر حيث يزيد عدد الجراثيم في هذه المنطقة، يتم فرك معظم أجزاء اليد مع التركيز على الأجزاء التي يتم إغفالها عادة كالرسغين. | ضرورة غسل اليدين لحمايتهما من الجراثيم. |

# نشاط (٢)

## المحافظة على نظافة الجسم

|  الأهداف | الفئة المستهدفة |  المدة |
|---|---|---|
| - إدراك أهمية النظافة الشخصية.<br>- معرفة طرق المحافظة على نظافة الجسم. | من الروضة حتى الصف العاشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

يجهز المعلم التجهيزات الآتية: (سبورة، طباشير، لوح قلاب، أقلام خاصة، لاصق، ورقة عمل الطالب).

### يقوم المعلم بتقديم النشاط بأسلوب العصف الذهني بطرحه السؤال الآتي:

- لماذا تعد النظافة مهمة لنا؟
- يدون الطلبة الإجابة على السبورة أو اللوح القلاب.

### يسأل المعلم السؤال الآتي:

- كيف نحافظ على الجسم نظيفاً؟ (ورقة عمل الطالب).
- يوزع المعلم على كل طالب ورقة صغيرة مرسوم عليها أجزاء جسم الإنسان ومدوناً عليها اسم كل جزء.
- يوزع المعلم على كل طالب ورقة عمل مدون فيها عبارات عن طرق المحافظة على الجسم نظيفاً.
- يطلب المعلم إلى أحد الطلبة تقسيم السبورة إلى أربع أقسام، الرأس والوجه، الجسم، اليدين، القدمين.
- يطلب المعلم إلى كل طالب اختيار عبارة من ورقة عمل الطالب وكتابتها على الورقة الصغيرة.
- يطلب المعلم إلى كل طالب التوجه إلى السبورة ولصق العبارة التي يجدها مناسبة في المكان المناسب لأجزاء الجسم.
- يناقش المعلم مع المجموعة الكبرى الأمور الواجب اتباعها للمحافظة على كل جزء من أجزاء الجسم السابقة نظيفاً.

### ورقة عمل

- الاستحمام مرتين في الأسبوع على الأقل.
- نظافة تحت الإبط قبل استخدام مانع الروائح.
- غسل الوجه كل صباح وكلما اتسخ أثناء النهار.
- نظافة العينين يومياً.
- مسح العينين بفوط نظيفة أو قطن إذا كان بهما (قذى) بعد الاستحمام.
- تفريش الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين في اليوم على الأقل وبعد تناول الحلويات.
- تجفيف الأذنين يومياً وخاصة بعد الاستحمام.
- نظافة الرقبة أثناء الاستحمام.
- نظافة اليدين قبل تناول الطعام وبعده.
- نظافة اليدين بعد استعمال المرحاض بالماء والصابون.
- غسل القدمين يومياً وخاصة قبل النوم وتجفيفهما.
- غسل القدمين يومياً بعد خلع الحذاء والجوارب وتجفيفهما.
- غسل الشعر بالشامبو او الصابون أثناء الاستحمام وشطفه جيدا بالماء.

### الفائدة المرجوة:

الاهتمام بنظافة الجسم والمحافظة عليه من الأمراض.

# نشاط (٣)

## التغذية الصحية في المقاصف

|  الأهداف |  الفئة المستهدفة |  المدة |
|---|---|---|
| – التعرف إلى الأغذية المسموحة والممنوعة في المقصف.<br>– التعرف إلى الأغذية الصحية.<br>– تقييم الأغذية في المقصف والمشاركة في الاختيار. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يدرب المعلم الطلبة على كيفية إعداد جداول تتضمن الأغذية الصحية وغير الصحية، وكذلك رسومات وفائدة هذه الأغذية للجسم.
- يقوم المعلم بزيارة المقصف المدرسي ومرافقة الطلبة.
- يشرك المعلم أولياء الأمور من خلال الطلبة في اقتراح أغذية صحية للمقصف وتعريف الأهل بذلك بمرافقة الطلبة.
- يطلب المعلم من الطلبة اقتراح أغذية صحية ليتم بيعها في المقاصف.

### الفائدة المرجوة:

اختيار الأغذية الصحية قبل تناولها.

# نشاط (٤)

## النشاط البدني



| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| – التعرف إلى النشاط البدني وأهميته.<br>– التعرف إلى فوائد النشاط البدني.<br>– تبني ممارسة الأنشطة البدنية كسلوك يومي. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

– يحث المعلم الطلبة على تمارين الإحماء الصباحية في الطابور الصباحي قبل البدء بالدراسة.
– يؤكد المعلم على بعض التمارين بداية كل حصة كتغيير الجلوس والوقوف وحركة الأذرع.
– يطلب المعلم من الطلبة القفز في نفس المكان (خمس دقائق).
– يحث المعلم على لعب العاب متنوعة خلال حصص الرياضة.
– يطلب المعلم من الطلبة التركيز على التمرينات الهوائية لتقوية عضلات العظام مثل (المشي السريع لمسافات طويلة ركوب الدراجة الهوائية، القفز بالحبل، الركض، كرة السلة، كرة القدم، الحجل والقفز ...).
– يجهز المواد والتجهيزات الآتية: (ملابس رياضية مناسبة، حذاء رياضي مناسب، أداة رياضية مناسبة حسب النشاط).
– يناقش الطلبة بأهمية النشاط البدني، وفوائده.
– يبين الأضرار المترتبة على عدم ممارسة النشاط البدني.
– يقسم الطلبة إلى مجموعات، وينفذ النشاط الذي تم اختياره، كاختيار رياضة المشي والتعرف على الطريقة الصحيحة للمشي ووقت المشي.
– يمكن تنفيذ بعض الأنشطة مع الأهل أو جميع طلبة المدرسة .

### الفائدة المرجوة:

تبني ممارسة أنشطة بدنية كسلوك يومي.

# نشاط (٥)

## التخطيط لوجبة صحية

| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
| --- | --- | --- |
| – تحديد أهمية وجبة الفطور وأثرها في الصحة.<br>– تجهيز وجبة فطور صحية. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يجهز المعلم أوراق بعدد المجموعات، ورق لوح قلّاب، أقلام ملونة.
- يطرح المعلم السؤالين الآتيين: ما الأطعمة التي تم تناولها في وجبة الفطور؟ ما أهمية وجبة الفطور على الصحة؟
- يقسم المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات ويعين لكل مجموعة مقرراً لها.
- يطلب من المجموعتين بتخطيط وجبة فطور صحية تحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- يطلب من المجموعتين الأخريين ذكر أهمية وجبة الفطور وأثرها على صحة الطلبة.
- يعرض مقرر كل مجموعة ما توصلت إليه مجموعته.
- يناقش المعلم عمل المجموعات.
- ثم يعرض المعلم مثال لوجبة فطور صحية تحتوي على جميع العناصر الغذائية.

### مثال :

- كوب حليب ٢٥٠ ملم / مصدر للكالسيوم والفسفور.
- خبز أو حبوب إفطار / مصدر للطاقة.
- ٣٠ غم جبن أو ٢ ملعقة كبيرة لبنة / مصدر للبروتين والمعادن.
- حبة فواكه متوسطة أو نصف كوب عصير فواكه / مصدر للفيتامينات.
- شرحات خيار متوسطة وبندورة / مصدر فيتامينات ومعادن.

### أنشطة إثرائية:

| | |
| --- | --- |
| – رسم أو تلوين وجبة فطور صحي.<br>– إجراء مسابقات إعداد فطور صحي أو شطائر صحية (أفضل فطور صحي) أو إعداد أسرع فطور صحي من خلال تشكيل فريقين من الطلبة.<br>– عمل مجلة حائط وأجندة يومية لوجبة الفطور الصحية. | تخطيط وجبة فطور صحية وتناولها. |

# نشاط (٦)
## تنظيف الفم والأسنان




| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| - التوعية بأهمية صحة الفم والأسنان.<br>- التعرف إلى طرائق المحافظة على الأسنان ووقايتها من التسوس.<br>- تنظيف الفم والأسنان تنظيفًا سليمًا. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يناقش المعلم مع الطلبة أهمية المحافظة على صحة الفم والأسنان.
- يحاور المعلم الطلبة في طرائق المحافظة على الاسنان ووقايتها من التسوس، ويكتب الطرق الصحيحة على السبورة.
- يطلب المعلم من كل طالب احضار فرشاة أسنانه، والمعجون، وبشكيره.
- يطلب المعلم من الطلبة الخروج من الغرفة الصفية إلى المكان المناسب لتنظيف الأسنان (المشارب).
- يبدأ المعلم بتنظيف أسنانه أمام الطلبة بالطريقة الصحية، أو يعرض فيديو عن الطريقة الصحيحة لتنظيف الفم والأسنان.
- ينظف الطالب فمه واسنانه بشكل صحيح، مع الترشيد في استخدام الماء.
- ينظف الطالب مكانه جيدّا بعد الاستخدام.
- يكتب الطالب في لوحة أو دفتره أهمية العناية بالفم والأسنان.

### الفائدة المرجوة:

ضرورة الاهتمام بنظافة الفم والاسنان، والمحافظة عليها من النخر.

# نشاط (٧)

## التوعية المرورية




| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| – المعرفة بالوعي المروري.<br>– الالتزام بالسلامة على الطرقات وعند قطع الشارع.<br>– مراعاة السلامة العامة عند ركب الدراجة الهوائية والمركبة أو الباص. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يجهز المعلم رسمة لشجرة مشكلات مرسومة على السّبورة أو على لوح ورقي قلاب يظهر فيها الجذع مكتوب عليه المشكلة وللأغصان مكتوب عليها الأسباب والاوراق مكتوب عليها الآثار.
- يسأل المعلم الطلبة هل تراعي قواعد المرور وسلامتها؟ هل تأخذ الاحتياطات الوقائية عند استخدام الدراجة الهوائية؟ هل شاهدت حادثًا مروريًا من قبل؟ ما أسباب حدوثه؟ وما نتائجه؟
- يستمع المعلم إلى إجابات الطلبة، ويؤكد ضرورة الالتزام بشروط السلامة العامة عند استخدام الرصيف وقطع الشارع، واحترام شرطي المرور، والتقيد بالقواعد المرورية.
- يكتب المعلم المشكلة الآتية على اللوح القلاب: «كثرة الحوادث المرورية في الأردن».
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات، ويعطي كل مجموعة ورق قلاب وأقلام تخطيط بعدة ألوان، ويطلب من كل مجموعة رسم شجرة والكتابة على جذع الشجرة المشكلة ««كثرة الحوادث المرورية في الأردن».
- يطلب المعلم من كل مجموعة تحديد الأسباب: ما أسباب هذه المشكلة؟.
- يستمع المعلم إلى إجابات الطلبة ويطلب منهم مبررًا للأسباب التي قدموها مثل: لماذا تظنون ذلك؟ من لديه رأي مختلف؟ عندما يُجمِع الطلبة على سبب ما، يُكتب على أحد الاغصان ويكرر المعلم ذلك للحصول على عديد من الأسباب.
- يكرر المعلم هذه العملية من خلال تكليف الطلبة تحديد الآثار، ويطلب منهم مرة أخرى أن يبرروا إجاباتهم مثل: لماذا تظنون ذلك؟ من لديه رأي مختلف؟ وعندما يُجمِع الطلبة على رأي، يُكتب على أحد اوراق الشجرة ويكرر المعلم ذلك للحصول على عديد من الآراء.
- بعد الانتهاء من الرسم يطلب من كل مجموعة عرض شجرتهم أمام زملائهم.
- يناقش المعلم بشروط السلامة العامة عند استخدام الرصيف، وعبور الطريق، وعند استخدام الحافلة، والدراجة الهوائية، لحمايتهم من الأضرار والتعرض لأي أذى.

### الفائدة المرجوة:

- ضرورة مراعاة السلامة العامة عند استخدام الرصيف، وعبور الطريق.
- مراعاة شروط السلامة العامة عند استخدام الدراجة الهوائية وركوب المركبة.

# نشاط (٨)

## السلامة العامة في المدرسة




| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| مراعاة شروط السلامة العامة في: الغرفة الصفية، والملاعب والساحات، والمرافق الصحية، والمختبرات، وغرفة الصحة المدرسية، واستخدام الحاسوب. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يكتب المعلم على السبورة العنوان الآتي: السلامة العامة في المدارس.
- يطرح المعلم على طلبته السؤال الآتي: ما المقصود بالسلامة العامة وأهدافها؟
- يستمع المعلم إلى إجابات الطلبة، ثم يعزز الإجابات الصحيحة ويدونها على السبورة.
- يوزع المعلم الطلبة إلى ست مجموعات متجانسة، ثم تختار كل مجموعة منسقًا لها.
- يوزع المعلم بطاقات ملونة مجهزة مسبقًا بحيث تأخذ المجموعة الواحدة بطاقة واحدة، مكتوب فيها ما يأتي:

  البطاقة الأولى: ما شروط السلامة العامة في الغرفة الصفية؟
  البطاقة الثانية: ما شروط السلامة العامة في الملاعب والساحات؟
  البطاقة الثالثة: ما شروط السلامة العامة في المرافق الصحية؟
  البطاقة الرابعة: ما شروط السلامة العامة في المختبرات؟
  البطاقة الخامسة: ما شروط السلامة العامة في غرفة الصحة المدرسية؟
  البطاقة السادسة: ما شروط السلامة العامة عند استخدام الحاسوب؟
- يكلف المعلم كل مجموعة أن تناقش السؤال المكتوب في البطاقة، وتكتب إجاباتها بشكل منظم.
- يطلب المعلم من كل منسق عرض الإجابات بالطريقة التي ترغبها كل مجموعة.
- يناقش المعلم إجابات كل مجموعة ويثني على المجموعة التي تعطي إجابات صحيحة ودقيقة، وأفكار جيدة.
- يناقش المعلم أهمية تواجد السلامة العامة داخل المدرسة وخارجها ويتوصل مع الطلبة إلى الفائدة المرجوة من هذا النشاط.

### الفائدة المرجوة:

ضرورة مراعاة السلامة العامة في المدرسة لحمايتنا وسلامتنا.

# نشاط (٩)

## الاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية



| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
| --- | --- | --- |
| - التعرف إلى التأثيرات الصحية والنفسية للاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية.<br>- بيان دور الأجهزة الذكية على الطلبة من ناحية التغيرات السلوكية مثل السلوك العدواني، والانطواء، والتأثير على التحصيل الدراسي، والسلوك العدواني. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

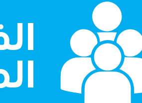
- يستخدم المعلم السبورة ويكتب عليها (الأجهزة الذكية).
- يسأل المعلم الطلبة: ما الآثار المترتبة على الاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية.
- يستمع المعلم لإجابات الطلبة، ويثبتها على السبورة.
- يبين المعلم للطلبة المخاطر الصحية والنفسية والاجتماعية على الاستخدام غير الآمن للأجهزة الذكية.
- يطلب المعلم من كل طالب الكتابة في ورقة مستقلة أهم ما استفاد منه من هذا النشاط، ويقرأها أمام المعلم وزملائه.
- يعزز المعلم إلى الطلبة ويثني على الأفكار الجيدة.
- ينهي المعلم الموضوع ويؤكد على الطلبة ضرورة استخدام الأجهزة الذكية للتعلم وزيادة المعرفة فقط.

### الفائدة المرجوة:

التعرف إلى دور الأجهزة الذكية على الطلبة في كافة المجالات.

# نشاط (١٠)

## مرحلة المراهقة



| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
| --- | --- | --- |
| – التعرف إلى أبرز التغيرات الجسدية والاجتماعية التي تحدث خلال فترة المراهقة.<br>– بيان الأعراض التي تحدث خلال وقبل فترة الطمث، وأبرز النصائح للتخفيف من هذه الأعراض. | من الروضة حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |



### الإجراءات

- يستخدم المعلم أسلوب الحوار والمناقشة مع الطلبة للتعرف إلى أبرز التغيرات الجسدية والاجتماعية التي تحدث خلال فترة المراهقة.
- يستمع المعلم إلى إجابات الطلبة، ويدون على السبورة أبرز التغيرات.
- تحاور المعلمة الطالبات حول الأعراض التي تحدث خلال وقبل فترة الطمث وأبرز النصائح للتخفيف من هذه الأعراض.

### الفائدة المرجوة:

التعرف إلى أبرز التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة، والنصائح المهمة للتعامل مع هذه المرحلة.

# نشاط (١١)

## العنف المدرسي

| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| - التعرف إلى مفهوم العنف لمدرسي.<br>- توضيح أشكال العنف المدرسي.<br>- تحديد مصادر العنف المدرسي.<br>- بيان أسباب العنف المدرسي، وكيفية تفاديها. | من الثامن حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يقسم المعلم الطلبة إلى أربع مجموعات، ويحدد مقررًا لكل مجموعة.
- يكلف المجموعات الأربع بالتباحث بالموضوعات الآتية:
  المجموعة الأولى: ما المقصود بالعنف المدرسي.
  المجموعة الثانية: أسباب العنف المدرسي.
  المجموعة الثالثة: مصادر العنف المدرسي.
  المجموعة الرابعة: طرائق تفادي العنف المدرسي، وعلاجه.
- يترك المعلم وقتًا مناسبًا للطلبة للتباحث والمناقشة.
- يكلف المعلم كل مقرر بعرض نتائج ما توصلت إليه المجموعة.
- يناقش المعلم بإجابات الطلبة، ويثبت الإجابات الصحيحة على السبورة.
- يشكر المعلم الطلبة على حسن تعاونهم وتفاعلهم

### الفائدة المرجوة:

التوعية بمصادر العنف المدرسي، وكيفية تفاديه، وعلاجه، وتأثيره السلبي على الفرد والمجتمع.

# نشاط (١٢)

## التنمر

| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| – التعرف إلى مفهوم التنمر.<br>– تحديد أسباب التنمر.<br>– توضيح الاضرار التي تصيب الطالب الذي يقوم بسلوك التنمر والطالب المتنمر عليه.<br>– توعية الطلبة بكيفية حماية أنفسهم من التنمر، وطرائق مواجهة التنمر. | من الثامن حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

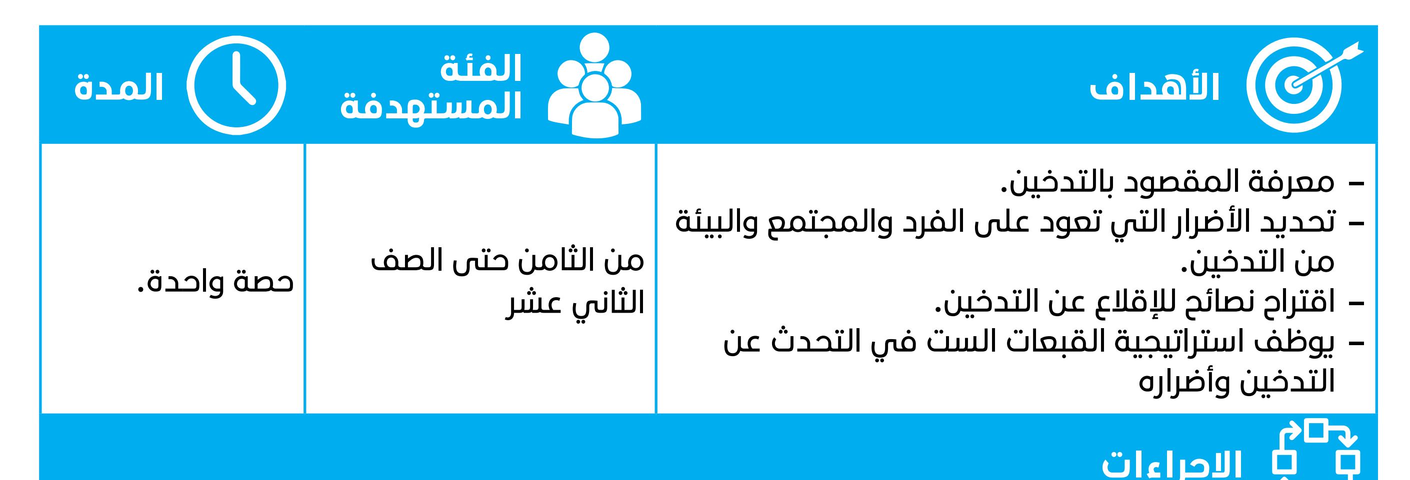
- يطرح المعلم سؤالاً على الطلبة ماذا نعني بالتنمر؟
- يستمع المعلم إلى إجابات الطلبة.
- يسأل المعلم الطلبة هل التنمر سلوك ايجابي أم سلبي؟
- يوضح المعلم للطلبة معنى التنمر.
- يسأل المعلم الطلبة ما هي مشاعرك عندما تقوم بإيذاء الآخرين؟ وما هي مشاعرك عندما تقدم المساعدة للآخرين وتقف معهم؟
- يستمع المعلم للإجابات.
- ثم يسأل المعلم الطلبة عن الفرق بين الشعورين في السؤال السابق؟
- يطلب المعلم من الطلبة عرض ملخص عمّا استفاد منه عن موضوع التنمر.

### الفائدة المرجوة:

حماية الطلبة أنفسهم من التنمر.

# نشاط (١٣)

## التدخين وأضراره



| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| – معرفة المقصود بالتدخين.<br>– تحديد الأضرار التي تعود على الفرد والمجتمع والبيئة من التدخين.<br>– اقتراح نصائح للإقلاع عن التدخين.<br>– يوظف استراتيجية القبعات الست في التحدث عن التدخين وأضراره | من الثامن حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يوزع المعلم القبعات الست بألوانها: (البيضاء، والحمراء، والسوداء، والصفراء، والخضراء، والزرقاء) على الطلبة، ثم يوضح لهم ما الذي ترمز إليه ألوان القبعات، على النحو الآتي:
  القبعة البيضاء: ترمز إلى التفكير الحيادي، والحقائق والمعلومات.
  القبعة الحمراء: ترمز إلى التفكير العاطفي، والمشاعر.
  القبعة السوداء: ترمز إلى التفكير السلبي.
  القبعة الصفراء: ترمز إلى التفكير الإيجابي.
  القبعة الخضراء: ترمز إلى التفكير الإبداعي، والمقترحات والأفكار الجديدة.
  القبعة الزرقاء: ترمز إلى التفكير الموجَّه.
- يكتب المعلم على السبورة السؤال الآتي: ما التدخين وما أضراره وكيف يمكن الإقلاع عنه؟ ويطلب من الطلبة أن يفكروا في أضرار التدخين، وكيفية الإقلاع عنه عن طريق القبعات الست.
- يوزع المعلم الطلبة إلى ست مجموعات بحيث تمثل كل مجموعة لونًا من ألوان القبعات الست، وترتدي القبعة الخاصة بها.
- يطلب المعلم من المجموعة الأولى ذات القبعة البيضاء التفكير بطريقة حيادية، وتوضيح الحقائق، والبحث عن المعلومات، مثل مفهوم التدخين، وأشكاله، وأسباب الإدمان عليه.
- يطلب المعلم من المجموعة الثانية ذات القبعة الحمراء أن تفكر تفكيرًا عاطفيًا، نحو طرح أسئلة مثل: ما رأيك في التدخين؟ ما مشاعرك نحو شخص يدخن الكثير من السجائر؟ ما رأيك بأم حامل تدخن؟ وغيرها من الأسئلة.
- يطلب المعلم من المجموعة الثالثة ذات القبعة السوداء افكاراً تتعلق بسلبيات التدخين وأضراره على الفرد والمجتمع والبيئة.
- يطلب المعلم من المجموعة الرابعة ذات القبعة الصفراء مناقشة وضع وحالة شخص لا يدخن من الجوانب الصحية والاجتماعية والاقتصادية، وجمال البيئة ونظافتها.
- يطلب المعلم من المجموعة الخامسة ذات القبعة الخضراء تقديم أفكار جديدة، ونصائح ومقترحات للإقلاع عن التدخين والتخلي عنه.
- يطلب المعلم من المجموعة السادسة ذات القبعة الزرقاء التفكير بطريقة شمولية، وتوجيه الحوار والفكر والنقاش للخروج بأمور طبية وصحية، وتلخيص المقترحات، ومن الممكن إعداد خريطة مفاهيمية تلخص ما استفاده الطلبة من الموضوع.
- يستمع المعلم إلى حوارات الطلبة وآرائهم، ويوجههم نحو التفكير والارتقاء بطرح الأفكار.

### الفائدة المرجوة:

يجب الابتعاد عن التدخين والمدخنين لما له من أضرار عديدة على الفرد والمجتمع والبيئة.

# نشاط (١٤)

## مخاطر المخدرات

| الأهداف | الفئة المستهدفة | المدة |
|---|---|---|
| - معرفة المقصود بمفهوم بالمخدرات.<br>- تحديد أسباب تعاطي المخدرات.<br>- بيان أضرار المخدرات الصحية والنفسية والاقتصادية والاجتماعية. | من الثامن حتى الصف الثاني عشر | حصة واحدة. |

### الإجراءات

- يسأل المعلم الطلبة عن مفهوم المخدرات، وما هي أسباب تعاطي المخدرات.
- يستمع المعلم إلى إجابات الطلبة.
- يعرض المعلم صورًا عن الآثار الجانبية لتعاطي المخدرات من آثار صحية ونفسية.
- يسأل المعلم الطلبة عن آثار تعاطي المخدرات من ناحية اجتماعية واقتصادية.
- يستمع المعلم للطلبة، ويبين لهم أن للمخدرات مخاطر كثيرة منها اقتصادية واجتماعية ويوضحها لهم.
- يؤكد المعلم أن للطلبة دور إيجابي في توعية المجتمع بمخاطر المخدرات، لأن مشاركتهم في التوعية تساعد الأفراد على عدم الوقوع بمثل تلك الآفة.
- ينهي المعلم الموضوع ويستمع لأي أسئلة ترد من الطلبة، ثم يشكرهم على حسن الاستماع والتفاعل.

### الفائدة المرجوة:

التوعية بأضرار المخدرات على الفرد والمجتمع.

# المراجع:


1. أكاديمية الأمير الحسين بن عبدالله الثاني للحماية المدنية. (٢٠١٨). دليل السلامة والصحة المهنية. (www.pha.edu.jo).
2. الجلامدة، فرح. التوعية المرورية (التفافة المرورية) وأثرها للحد من الحوادث المرورية، إدارة السير المركزية- قسم الدراسات، (www.psd.gov.jo).
3. حويتي، أحمد. (٢٠٠٧). أعمال اليوم الدراسي للعنف في الوسط المدرسي، الكشافة الإسلامية، فرع سكرة.
4. الحياري، خالد، والإبراهيم. (٢٠٠٨). التوعية المرورية لطلبة المدارس للفئة (١٢-١٨) عام، المؤتمر الخامس للسلامة المرورية في الأردن. (www.psd.gov.jo).
5. الخريف، أحمد محمد. (١٩٩٣). جرائم العنف عند الأحداث في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير، المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.
6. الخطيب، أحمد وآخرون. (٢٠٠٣). الدليل الإرشادي لمعايير الصحة المدرسية، اللجنة الوطنية لصحة البيئة المدرسية اللجنة الوطنية للصحة المدرسية.
7. (www.researchgate.net).
8. الرشود، سعد محمد سعد. (٢٠٠٠م). اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف للعلوم الأمنية.
9. شعبان، زكريا. (٢٠١٣). دراسة تحليلية لكتب لغتنا العربية المطورة المقررة للصفوف الحلقة الثانية من المرحلة الأساسية في الأردن في ضوء مضامين التربية الإعلامية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد الرابع، ص (٢١-٥٨).
10. الطميس، إبراهيم. (١٩٩٣). دراسات في علم الاجتماع الجنائي، الرياض، دار العلوم للطباعة والنشر، ط٢.
11. عارف، محمد. (١٩٨١). الجريمة والمجتمع، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
12. العريني، محمد الصالح. (٢٠٠٣). دور مدير المدرسة في الحد من عنف الطلبة في المدارس بالمملكة العربية السعودية، دراسة تطبيقية على مديري المدارس بمدينة الرياض، رسالة دكتوراه، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
13. العنزي، فريح. (٢٠٠٤). العدوانية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية، مجلة التربية، العدد ٧٣.
14. المديرية العامة للدفاع المدني، السلامة العامة في المدارس، إدارة الإعلام والتثقيف الوقائي، نشرة توعويّة، (www.cdd.gov.jo).
15. المنتدى العربي لإدارة الموارد البشرية، الأمن والسلامة في المدارس، (https://hrdiscussion.com).
16. وزارة التربية والتعليم. (٢٠٠٨). الدليل العملي للصحة والنظافة داخل المدرسة.
17. وزارة التربية والتعليم، وزارة الصحة، منظمة وورد فيجن. (٢٠١٦). الدليل العملي للصحة والنظافة داخل المدرسة.
18. وزارة التربية والتعليم، منظمة اليونيسيف، منظمة طوارئ اليابان، دليل النظافة الشخصية.
19. وزارة التربية والتعليم، منظمة طوارئ اليابان، الدليل التثقيفي للصحة ونظافة الطلبة.
20. وزارة التربية والتعليم، منظمة اليونيسيف، منظمة طوارئ اليابان، دليل المعلم التثقيف الصحي والنظافة العامة لطلبة المدارس في الأردن.
21. وزارة التربية والتعليم وآخرون، كتيب نحكي بصراحة/ مبادرة مدارس الكفاءة الصحية.
22. وزارة الصحة الأردنية، نشرة توعوية عن التقمل.
23. وزارة الصحة الأردنية، نشرة توعوية عن الجرب.
24. وزارة الصحة الأردنية، نشرة توعوية عن التهاب الكبد الوبائي (أ).
25. Alkinson, M&Hornby.G (٢٠٠٢). Mental health hand book for school, (London: Routledgefoelmer).
26. Befrrepro.org/image/ stories/pdf publication/bullying-students.pdf.
27. http://www.almanar.com.lb/١٢٧٩٩٦٩.





**بالبريد**
مكتب يونيسف الأردن
صندوق بريد ١١١٩٤
عمان ٩٤٠٠٤٣
الأردن

**عنوان الزائر**
مكتب يونيسف الأردن
شارع ليلى الأخيلية ٧
الشميساني
عمان، الأردن